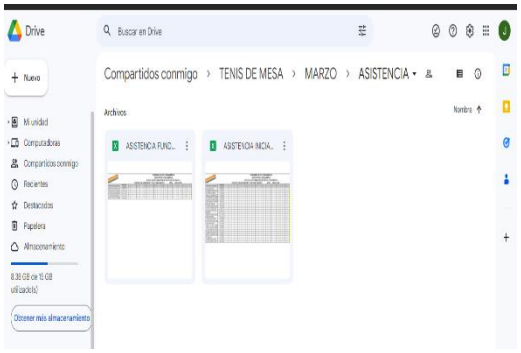
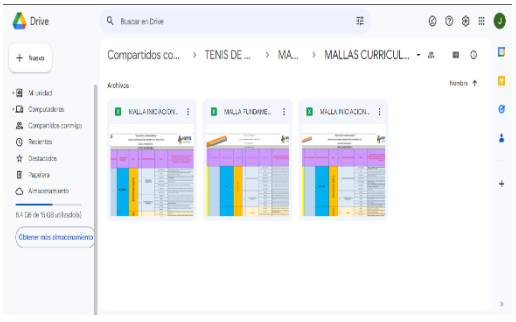
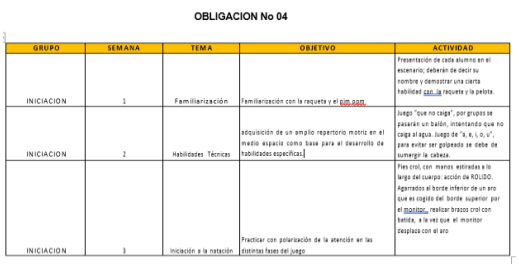
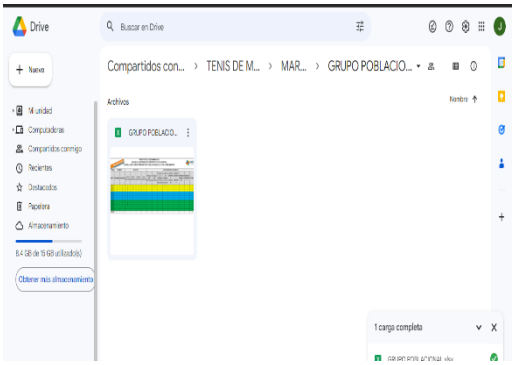
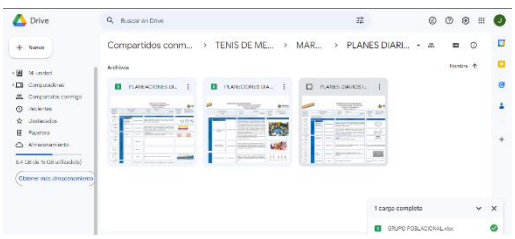
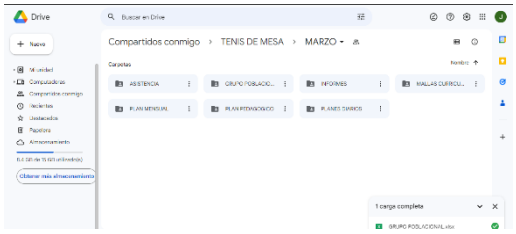
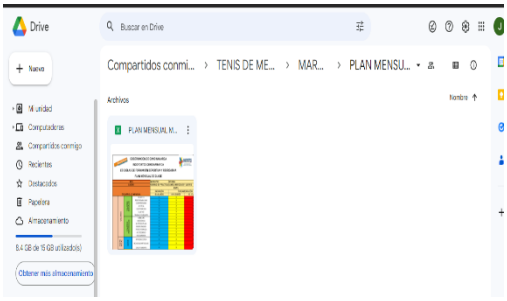
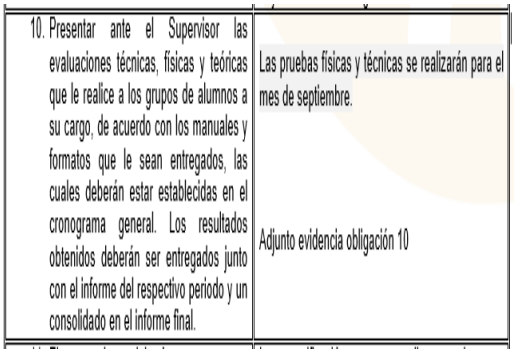
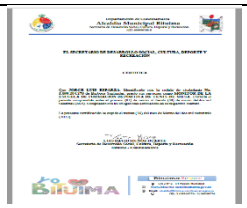
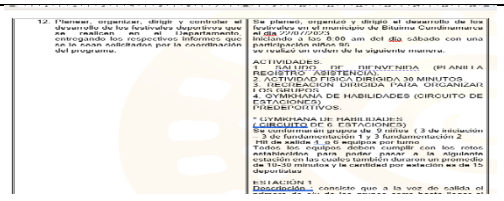
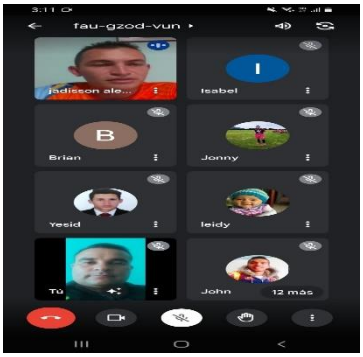
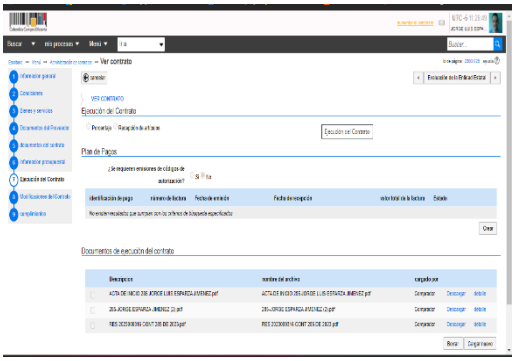
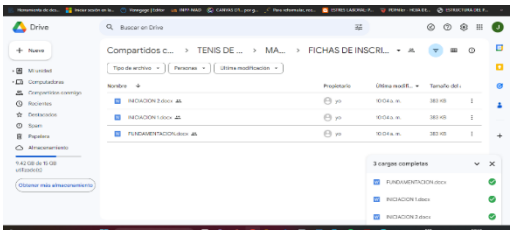
EVIDENCIAS INFORME 005 MES DE JULIO - CTO 285 -2023			
Nombre del contratista	**JORGE LUIS ESPARZA JIMENEZ**		
Número de identificación	1.099.204.278	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/07/2023 al 30/07/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000316

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: 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.	
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 .	
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.	
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.	 OBLIGACION No 04 GRUPO / SEMANA / TEMA / OBJETIVO / ACTIVIDAD INICIACION 1 Familiarización Familiarización con la raqueta y el pim pom. Presentación de cada alumno en el escenario; deberán de decir su nombre y demostrar una cierta habilidad con la raqueta y la pelota. INICIACION 2 Habilidades Técnicas adquisición de un amplio repertorio motriz en el medio espacio como base para el desarrollo de habilidades específicas. Juego "que no caiga", por grupos se pasarán un balón, intentando que no caiga al agua. Juego de "a, e, i, o, u", para evitar ser golpeado se debe de sumergir la cabeza. INICIACION 3 Iniciación a la natación Practicar con polarización de la atención en las distintas fases del juego Pies crol, con manos estiradas a lo largo del cuerpo: acción de ROJIDO. Agarrados al borde inferior de un aro que es cogido del borde superior por el monitor, realizar brazos crol con batida, a la vez que el monitor desplaza con el aro
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 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.	 Drive Buscar en Drive Compartidos con... › TENIS DE M... › MAR... › GRUPO POBLACIO... Archivos 1 carga completa
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.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en	 Drive Buscar en Drive Compartidos conm... › TENIS DE ME... › MAR... › PLANES DIARI... Archivos 1 carga completa

área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . 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.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
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.	
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.	
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.	
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	**SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN POR PARTE DEL ÁREA DE ARCHIVO**
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).	
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	

OBLIGACION No 1

ANEXO 1





OBLIGACION No 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1

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	RINCON RUIZ JUAN JOSE	3108066553			1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1				12	10	2	83%
2	THALIANA ANDREA TORRES RI	3133411677			0		1	0				0		1	0				0		0	0				0		0	0				12	2	10	17%
3	SOL MELISA PEREZ DUEÑAS	3133931838			0		0	1				1		1	0				0		1	0				0		0	0				12	4	8	33%
4	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ	3115970837			1		1	1				1		0	1				1		0	1				1		0	0				12	8	4	67%
5	LIZETH SOFIA RODRIGUEZ SAE	3115970837			0		1	0				0		1	0				0		1	0				1		1	1				12	6	6	50%
6	PEÑALOZA SANCHEZ ANGEL N	3145624397			1		0	1				0		0	1				0		0	0				0		0	0				12	3	9	25%
7	BURGOS CRUZ MICHEL DAYAN	3123726110			0		1	0				1		1	0				0		1	1				0		1	1				12	7	5	58%
8	VERA RODRIGUEZ SAMUEL	3213417024			1		0	1				0		0	1				1		0	1				0		0	1				12	6	6	50%
9	BARRERA ARENAS WILDER ES	3142941856			0		0	0				0		1	0				1		0	1				1		1	0				12	5	7	42%
10	CASTRO VILLAMIL MARIA JOSE	3123643755			1		1	1				1		0	0				1		1	1				1		0	0				12	8	4	67%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2

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	1	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ENCISO M DANNA VALENTINA	317 288 7170			1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1				12	10	2	83%
2	TORRES DARWIN	321 321 9357			0		1	0				0		1	0				0		0	0				0		0	0				12	2	10	17%
3	FIERRO VERGARA DANNA ALE	314 241 2933			0		0	1				1		1	0				0		1	0				0		0	0				12	4	8	33%
4	VARGAS ORTIZ MARIANA	319 243 4056			1		1	1				1		0	1				1		0	1				1		0	0				12	8	4	67%
5	MORENO VARON JUAN JOSE	3112600226			0		1	0				0		1	0				0		1	0				1		1	1				12	6	6	50%
6	ROGRIGUEZ SAENZ DANNA CA	3115970837			1		0	1				0		0	1				0		0	0				0		0	0				12	3	9	25%
7	BURGOS CRUZ SANTIAGO	3123726110			0		1	0				1		1	0				0		1	1				0		1	1				12	7	5	58%
8	DUQUE VARGAS JULETH SAM	3102688611			1		0	1				0		0	1				1		0	1				0		0	1				12	6	6	50%
9	MIGUEL ANGEL MOSCOSO BE	3178179470			0		0	0				0		1	0				1		0	1				1		1	0				12	5	7	42%
10	KAROL JULIANA ESQUIVEL MO	3112105261			1		1	1				1		0	0				1		1	1				1		0	0				12	8	4	67%
11	CAMELO TABORDA DUMAR AL	3115940334			0		0	0				0		0	1				0		0	0				0		0	0				12	1	11	8%
12	VERA RODRIGUEZ SERGIO ANI	3138502494			1		1	1				0		1	0				0		1	1				1		1	1				12	9	3	75%
13	PECHECO VERONICA	3115970837			0		0	1				1		0	0				1		0	0				0		0	0				12	3	9	25%
14	AGUIRRE PARRA DILAN JERIK	3102424140			1		0	0				0		1	1				1		0	1				0		1	1				12	7	5	58%
15	CASTRO VILLAMIL ERIK JULIAN	3123643755			1		1	0				1		0	0				0		1	0				0		0	1				12	5	7	42%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

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	1	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN SEBASTIAN PORRAS OR	317 288 7170			1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1				12	10	2	83%
2	VALERIA VALENTINA VARGAS	321 321 9357			0		1	0				0		1	0				0		0	0				0		0	0				12	2	10	17%
3	MARIANA ORTEGATE SANDOV	314 241 2933			0		0	1				1		1	0				0		1	0				0		0	0				12	4	8	33%
4	KAREN JULIANA HERNANDEZ	319 243 4056			1		1	1				1		0	1				1		0	1				1		0	0				12	8	4	67%
5	LAURA JULIETH ROJAS RAMIR	3112600226			0		1	0				0		1	0				0		1	0				1		1	1				12	6	6	50%

INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Deicy Cruz Cruz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1012317202. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Luisa Fernanda Silva Cruz con Tarjeta de identidad No 1070705733 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Bituima CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina departiva de Tenis de Mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Bituima a los 09 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Deicy Cruz Cruz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C No. 1012317202
TELÉFONO 3123726110
DIRECCIÓN Bituima

Huella

Calle 26 #51-51 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal 111321 - Teléfono 7491265
www.indeportescundinamarca.gov.co

Powered by CamScanner

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luisa Fernanda
APELLIDOS: Silva Cruz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 01 AÑO 2008
Número de Identificación: 1070705733
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa Jose Maria Vergara y Vergara
Edad: 15 Talla de Calzado: 37 Talla pantalonera: 5 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Bituima
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de Identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Deicy Cruz Cruz
Documento de Identidad: 1012317202 de Bogotá
Teléfono: 3123726110
Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ Intersexual ____
Orientación Sexual: homosexual ____ bisexual ____ heterosexual ____ transexual ____
Identificación de Genero: cisgenero ____ transgenero ____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ____ conflicto armado ____
en condición de discapacidad ____ familia en emergencia social y catastrófica ____
minoría étnica ____ reprimidos ____ primera infancia ____ habitante de calle ____ ninguna ____
Discapacidad: física ____ visual ____ auditiva ____ intelectual ____ psicosocial ____
Sordoceguera ____ múltiple ____ ninguna ____
Grupo Etnico: indígenas ____ afrocolombianos/negritudes ____ palequero ____ room ____
raizal ____ otros ____
Lenguas: castellano ____ indígena ____ criolla ____ romani ____ señas ____ lengua extranjera ____
Sector Residencial: urbano ____ rural ____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO ____ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO ____ Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps o la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Luisa Silva
Firma del Menor
Ti. 1070705733
CELULAR 313 371 6510

Deicy Cruz
Firma del acudiente
CC 1012317202
CELULAR 312 372 6110

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Jorge Tapiero
CC: 1233920388
Dirección: Cra 6 # 2-11
Teléfono: 3182415477
Email:

CUNDINAMARCA INDEPORTES Que Progresa!!!

Calle 26 #51-51 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal 111321 - Teléfono 7491265
www.indeportescundinamarca.gov.co

Powered by CamScanner





Powered by CamScanner

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1070705733
NOMBRES	LUISA FERNANDA
APELLIDOS	SILVA CRUZ
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	BITUIMA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD SANITAS S.A.S. -CM	SUBSIDIADO	27/09/2022	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: 04/01/2023 07:19:56 | **Estación de origen:** 192.168.70.220

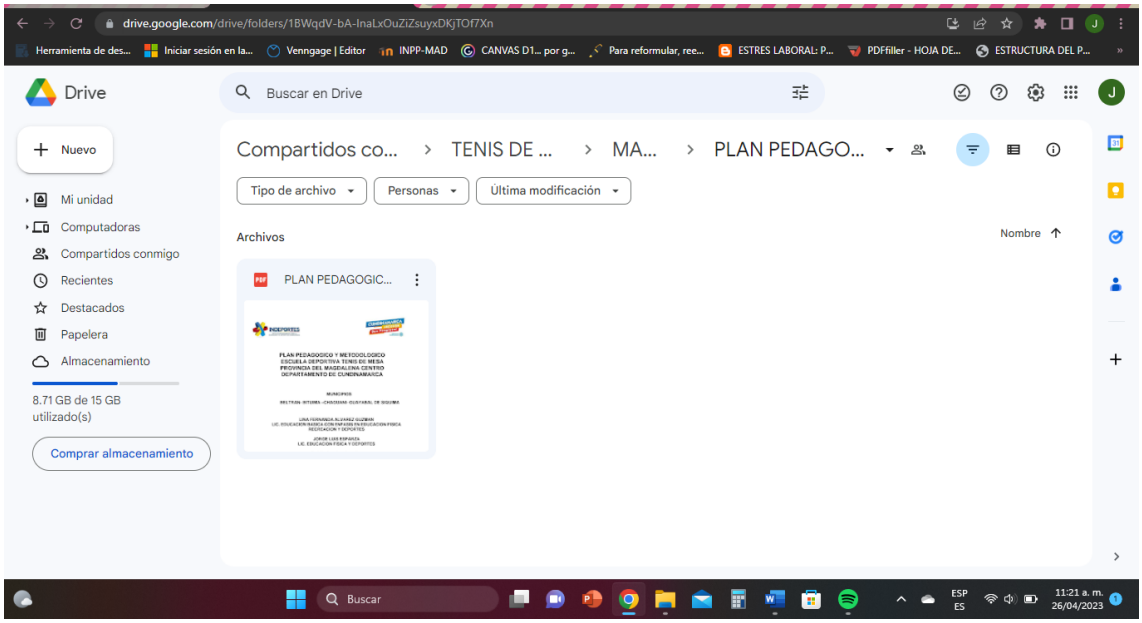
La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

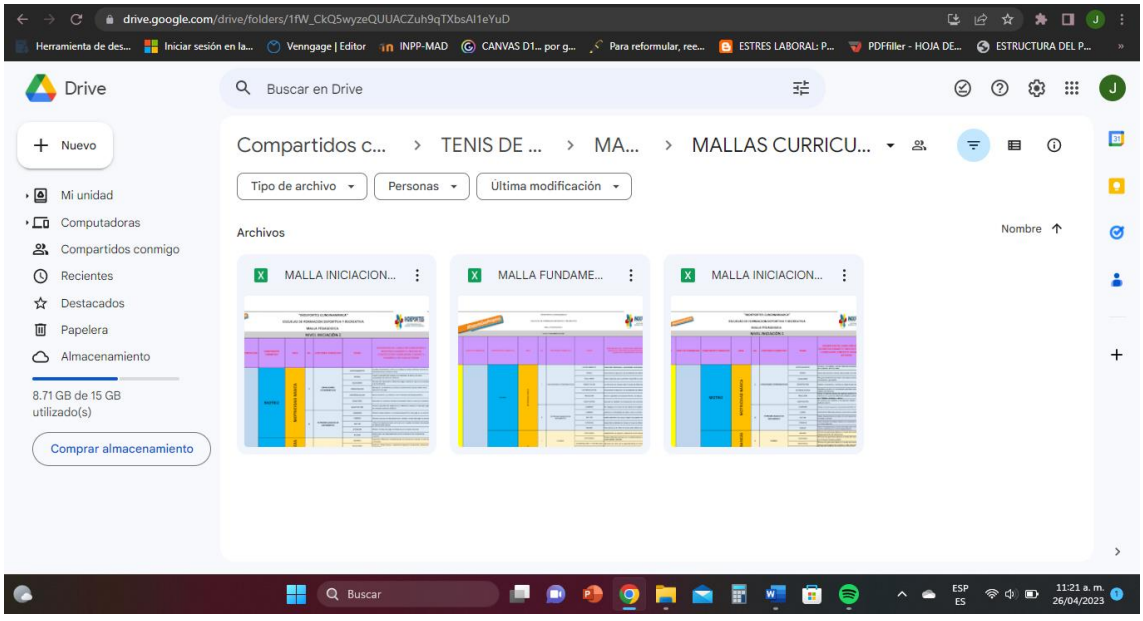
Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al

OBLIGACION No 03





OBLIGACION No 04

GRUPO	SEMANA	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
INICIACION	1	Familiarización	Familiarización con la raqueta y el pim pom	Presentación de cada alumno en el escenario; deberán de decir su nombre y demostrar una cierta habilidad con la raqueta y la pelota.
INICIACION	2	Habilidades Técnicas	adquisición de un amplio repertorio motriz en el medio espacio como base para el desarrollo de habilidades específicas.	Juego "que no caiga", por grupos se pasarán un balón, intentando que no caiga al agua. Juego de "a, e, i, o, u", para evitar ser golpeado se debe de sumergir la cabeza.
INICIACION	3	Iniciación a la natación	Practicar con polarización de la atención en las distintas fases del juego	Pies crol, con manos estiradas a lo largo del cuerpo: acción de ROLIDO. Agarrados al borde inferior de un aro que es cogido del borde superior por el monitor,, realizar brazos crol con batida, a la vez que el monitor desplaza con el aro

GRUPO	SEMANA	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION	1	RESISTENCIA	Trabajar la Resistencia Ligera y moderada	calentamiento. Manejo de la raquetay el buen uso del pim pom
FUNDAMENTACION	2	CAPACIDADES MOTORAS	Ampliar las capacidades técnicas y motoras que deben ser básicas para la preparación específica.	Saltos varias posiciones con y sin balón . Saltos con los ojos cerrados en el "preparados" para mejorar la concentración de la atención y evitar que estímulos visuales externos,

OBLIGACION No 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	1	1	1		4		2					2
7 AÑOS	3	2	3	0	1	1									5
8 AÑOS	2	1	1	1	1	0									3
9 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
10 AÑOS	3	1	2	1	1	0									4
11 AÑOS	2	2	2	0	1	1									4
12 AÑOS	2	1	1	1	0	1									3
13 AÑOS	1	1	1	1	1	1									2
14 AÑOS	1	1	1	1	1	1									2
15 AÑOS	0	1	0	0	0	1									1
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	17	13													30

OBLIGACION No 06









PLANEACIONES JULIO

INICIACION 1

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y EL ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	3/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	1

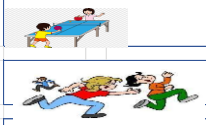
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Que es el compañerismo?	importancia del compañerismo entre los deportistas, como debemos hacer cuando el material de trabajo no sea el suficiente para todos y como debemos hacer para poder practicar si hay poco implementos de trabajo.
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales.	
15	FASE CENTRAL — Golpe	EJERCICIO 1	Practicar drive o derecha	
15 MIN.		EJERCICIO 2	Practicar drive o derecha	
30		EJERCICIO 3	Practicar drive o derecha	
30		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	5/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	2




	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL	
10		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Juego "ENCESTO EL PIN PON EN EL VASO" el deportista practicara golpe de drive y de reves encestando en el vaso su ping pong, utilizara en un momento su mano derecha y luego su mano izquierda . MANO DERECHA	
15 MIN.			EJERCICIO 2	Juego "ENCESTO EL PIN PON EN EL VASO" el deportista practicara golpe de drive y de reves encestando en el vaso su ping pong, utilizara en un momento su mano derecha y luego su mano izquierda. MANO IZQUIERDA	
30 MIN.			EJERCICIO 3	Golpe de reves	
30			JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

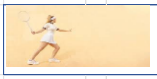
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	6/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: ¿Qué es el compañerismo? 
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos. 
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2 
15 MIN.			EJERCICIO 2	El instructor dirige la clase, y explica los direntes golpes que se han trabajado en las sesiones anteriores 
30			EJERCICIO 3	practica de golpes vistos en clase 
30			JUEGO	Mini partidos 
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de carrera de encostalados , el que recoge mas pin pones, para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior 
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

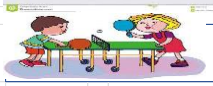
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	10/07/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: La importancia del cambio de ropa todos los dias	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Practica dedominio de pin pon derecha e Izquiera	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de piedra pepel o tijera para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	12/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Fábula la Cigarra y la hormiga	Se hablará con los deportistas, sobre el poprque debemos ayudar a nuestros compañeros
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Servicio	
MIN. 15	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	
15	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de lateralidad sigo la imagen para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	13/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura	SENSIBILIZACION	Faltas en el tenis de mesa, respeto en el juego	Se dara a conocer el listado de las faltas de teni de mesa, y se pondra en practica la lealtad en el juego
MIN. 10	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	golpe con raqueta y pin pon	
15 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	encestar el pin pon en un vaso con la raqueta	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Circuito, 1 estacion 10 abdominales, 2 estación carrera de encostalados,3 estación armar el rompe cabeza del tenis de mesa y 4 estación 10 gopes de drive.	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
MIN. 10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
10	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

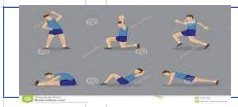
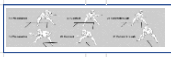
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	17/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: para que la lateralidad?	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Servicio	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de bolos para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
10 MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

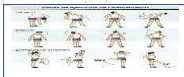
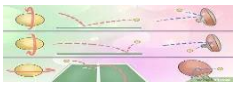
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	19/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA INDUMENTARIA LIMPIA	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	 Se emepezara a trabajar "topspin " con los deprtistas
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Topspin	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella saltar laso todos los deportistas entren a la soga para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

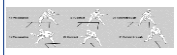
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	20/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: QUE ES SER COMPAÑERISTA?	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL — Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da	
15 MIN.		EJERCICIO 2	Practica de equilibrio, en un solo pie iniciaremos el trabajo, dando golpes a la pared	
30		EJERCICIO 3	Circuito con ejercicios de equilibrio, 1 caminar y llevar el pin pon en una mano corriendo, 2 pasar por la barra sin dejar caer el pin pon de la cuchara, 3 juego de carretilla	
30		JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de la golosa para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	24/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA EL RESPETO	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LOS AMIGOS	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de relevos por equipos, en la primera estacion encontraran un aro deberan ir saltando hasta la mitad de la cancha y luego recoger el balon y encestarlo	
15	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 1	ejercicio golpe de pared, derecha e izquierda con raqueta y pin pon	
15 MIN.			EJERCICIO 2	juego piedra papel y tijera, incentivando a la cordinación, reaccion y agilidad	
30			EJERCICIO 3	practica de golpes en el tenis	
30			JUEGO	Mini partidos, resaltar la importancia del tenis de mesa y recordar las reglas	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de las cogidas para terminar la sesion de clases.	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	26/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: listado de faltas en el tenis	Cuando la pelota toca el suelo sin haber botado previamente sobre la mesa. Sí alguno obstruye la bola. Cuando la pelota bota sobre algo que no sea la mesa de ping pong. Sí se golpea la pelota más de 1 vez. ... Cuando se golpea la bola con alguna parte de la raqueta que no este cubierta de goma.
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1	carrera de encostalados,	
15		EJERCICIO 2	carrera de encostalados,	
30		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	27/07/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: repaso faltas en el tenis de mesa para aplicar en los mini partidos	previamente sobre la mesa. Sí alguno obstruye la bola. Cuando la pelota bota sobre algo que no sea la mesa de ping pong. Sí se golpea la pelota más de 1 vez. ... Cuando se golpea la bola con alguna parte de la raqueta que no este cubierta de goma.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
10	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa.	
15			EJERCICIO 2	Juego lanzo al vaso con la mano izquierda encesto mi pin pon en el vaso desde cierta distancia	
30			EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30			JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FNAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, ponchados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICACION 2

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	3/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Escuchar, participar y opinar generando espacios de dialogo en todos los deportistas. Participacion de la toma de decisiones en grupo como u n derecho. -Los niños necesitan tiempo y espacio para jugar. Jugar no es un lujo es una necesidad" Kay Redfield Jamison.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades y destrezas	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la raqueta. -Carreras de velocidad individual hasta recoger la raqueta ubicada en el otro extremo de la mesa .	
MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	Adoptando la posición básica, flexión de rodillas, tronco hacia delante, el alumno hará rebotar la pelota con la raqueta durante intervalos de 10 segundos.	
MIN.		Desplazamien tos	EJERCICIO 3	Relevos de retornos(relevo con carrera de ida y regreso): Este juego consiste en que el primer corredor de cada equipo parte a la señal del profesor, le da la vuelta a la meta señalada y regresa rápidamente con el fin de conceder el derecho a correr al próximo jugador que esta parado detrás de la línea de partida, la	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el manejo de la raqueta..	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra perente de INDEPORTES.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	5/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Escuchar, participar y opinar generando espacios de dialogo en todos los deportistas. La participacion en una actividad hace que el niño se sienta miembro activo de un grupo	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la pelota de ping pong. Formar una fila india y pasarse la pelota rápidamente sin que se caiga, hasta que llegue al último.	
MIN.		Saltos	EJERCICIO 2	Saltos a un pie; la pelota se debe sostener estaticamente en la raqueta por derecha y por reves, luego con cambios de pierna.	
MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Carreras de relevos; por equipos deberan competir en relevos a medias distancias, usar el testigo	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de reves.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica en el golpe de derecha.	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra gerente de INDEPORTES y del Alcalde del municipio	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	6/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	El deporte es un transmisor de valores en las distintas etapas de vida de las personas: se desarrollan destrezas físicas, se promueve la socialización y la diversión, se aprender a jugar formando parte de un equipo, se aprender a jugar limpio, mejora la autoestima, supone una garantía de buena salud.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la raqueta. -Correr alrededor de la mesa y empuñar una raqueta que se encuentre sobre el tablero cuando el monitor diga 'ya'. Simular al	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 2	Derecha.Golpear la ping pong con la raqueta sobre un círculo o cuadrado contra la pared. - Golpear la ping pong con la raqueta, sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo y contestar solo con golpe de derecha.	
MIN.		Golpeo de reves	EJERCICIO 3	Reves: Con un recipiente lleno de pimpones el profesor lanzará de a una ping pong en la diagonal izquierda, máximo 10 pimpones por alumno. - Golpear la ping pong con la raqueta sobre un círculo o cuadrado contra la pared, sólo con el lado del revés de la paleta	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra parente de INDEPORTES y del Director de Deportes del	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	10/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	El respeto es uno de los valores fundamentales. Debe darse entre las personas para garantizar la armonía social y suele estar relacionado con el concepto de reciprocidad, es decir, es algo que debe entregarse de manera mutua.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Practica de precision	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: Actividades para mejorar la puntería Colocar cajas sobre el suelo e intentar colocar el ping pong dentro con ayuda de la .	
MIN.		Sujetar y presicion	EJERCICIO 2	Entre cuatro alumnos, dos sujetan una cuerda que sirve como red, los otros dos participantes cada uno a un lado de la cuerda, golpean el ping pong con la raqueta y se debe contestar tratar de realizar diez golpesconsecutivos cada uno.	 
MIN.		Posicion y recepcion	EJERCICIO 3	Posicion : Las piernas semi-flexionadas, la paleta semi abierta, la mirada fija en el ping pong, Con un recipiente lleno de pimpones el formador lanzará de a una pelota a ambos lados, una en la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda, con máximo de 20 pelotas por alumno	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombia	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	12/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	El respeto por el medio ambiente es fundamental para mantener la vida en el planeta Tierra y de todos los individuos que viven en los distintos ecosistemas. Carrera de reciclaje Cumplir con el desafio de limpiar el parque de los materiales	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Practica de precision	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: Actividades para mejorar la puntería Intentar derribar vasos de plástico o cualquier otro elemento que coloques sobre la tabla de la mesa de ping pong.	
MIN.		Ajuste	EJERCICIO 2	El jugador lanza el ping pong hacia arriba en forma vertical con un mínimo de16 cm. Luego golpea el ping pong para que de un bote en el lado del jugador que está sirviendo y luego otro bote en el lado del jugador que recibe.	
MIN.		Recepcion	EJERCICIO 3	Con un recipiente lleno de pimpones, el formador lanzará de a un ping pong con un máximo de 10 pelotas, primero en la diagonal derecha y luego repetirá en la diagonal izquierda	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiap	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

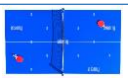
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	13/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Dialoguemos ¡El que nos permite llegar lejos en nuestra vida y conseguir lo que anhelamos es?	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 2	Desplazamiento de objetos de un punto de la superficie de la mesa a otro con la mano mas habil ping pong, raueta, vaso.	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 3	Colocar el objeto en el lugar de la mesa en el que queremos que bote el ping pong, de manera que se pueda hacer una competición entre los jugadores para ver quién tiene mayor porcentaje de precisión en el saque.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiap	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	17/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Supongamos que un niño sueña con ser futbolista. A los cuatro años recibe una pelota de regalo y, desde entonces, su principal meta es convertirse en jugador profesional. Cuando cumple diez años comienza a practicar fútbol en un club, donde desarrolla todas las etapas formativas. Y así, a los 18 años, firma su primer contrato profesional y debuta con el primer equipo. En ese	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Actividad con balón medicinal: coge un balón medicinal con brazos estirados y avanza una pierna hasta tocar casi el suelo con la otra rodilla. Realiza rotaciones con el tronco hacia ambos lados, manteniendo la cadera estable. Haz lo mismo con la pierna contraria.	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 3	Ambos participantes golpean repetidamente el ping ´pong con el revés de la paleta en la diagonal izquierda,	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de cartel con el valor del cumplimiento	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

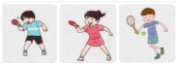
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	19/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Dinamica A ue grupo pertenece? Deportes de oposición: Deportes psicomotrices, Deportes de cooperación, Deportes de cooperación/oposición: Se producen cuando dos individuos se enfrentan entre sí	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Saltos	EJERCICIO 2	Durante seis segundos, saltar y meterse debajo del compañero/a el mayor número posible de veces	
MIN.		Golpe de derecha	EJERCICIO 3	Ambos participantes golpean repetidamente el ping ´pong con golpe de derecha de la raqueta en la diagonal derecha.,	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de cartel con el valor del respeto y el cumplimiento	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

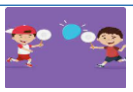
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	20/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica y Reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica "L a isla desierta" Se pide a los participantes que cada uno contesten las tres preguntas en los cartelitos dados. Suponiendo que estas perdido en una isla desierta ¡Con cual compañero te gustaria estar? Suponiendo que ganaste un viaje al ue puede llevar tres	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: "Carrera con cruces" A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán	
MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. Cuando éste último toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su compañero	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	Por lado derecho: se realiza direccionando del golpe del ping pong a los tres puntos de campo rival.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de una raqueta y un ping pong en material reciclable carton y plastico	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	24/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica y Reflexion	SENSIBILIZACION	1 Dinámica del globo: te ayudará a desarrollar el trabajo en equipo, lo que hace posible definir estrategias de defensa y ataque, considerando la colaboración de todos. Primero hay que separar dos equipos, preferiblemente por diferentes colores. Cada participante en la dinámica recibirá dos globos y una cuerda para atarlos a la cintura. Después, cada uno de ellos	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo. Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños. -Hacer rebotes con el ping pong y la ruqueta el mayor número de veces posible.	
MIN.		Lanzamientos	EJERCICIO 2	Lanzar aros Se organizan grupos de 6 participantes, cada grupo con 6 aros, se colocará formando una fila en frente de un cono. Tendrán que lanzar los aros con el objetivo de meterlos dentro del cono. Primero lanzarán con la mano derecha y después con la izquierda en orden..	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	Por lado izquierdo: se realiza direccionando del golpe del ping pong a los tres puntos de campo rival.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes mayores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

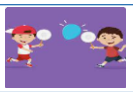
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	24/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica y Reflexion	SENSIBILIZACION	1 Dinámica del globo: te ayudará a desarrollar el trabajo en equipo, lo que hace posible definir estrategias de defensa y ataque, considerando la colaboración de todos. Primero hay que separar dos equipos, preferiblemente por diferentes colores. Cada participante en la dinámica recibirá dos globos y una cuerda para atarlos a la cintura. Después, cada uno de ellos	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo. Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños. -Hacer rebotes con el ping pong y la ruqueta el mayor número de veces posible.	
MIN.		Lanzamientos	EJERCICIO 2	Lanzar aros Se organizan grupos de 6 participantes, cada grupo con 6 aros, se colocará formando una fila en frente de un cono. Tendrán que lanzar los aros con el objetivo de meterlos dentro del cono. Primero lanzarán con la mano derecha y después con la izquierda en orden..	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	Por lado izquierdo: se realiza direccionando del golpe del ping pong a los tres puntos de campo rival.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes mayores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	27/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Fomentar el dialogo sobre: El respeto hace posible las relaciones de convivencia eficaz entre los participantes de una actividad. El cumplimiento nos hace fijar metas y cumplir objetivos.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego el" Comecocos" se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar	
MIN.	FASE CENTRAL	Obstaculos	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños -Hacer un divertido trayecto con obstáculos, colocando ellos mismos algunos objetos como conos, rampas, aros o bancos.	 
MIN.		Equilibrio y presicion	EJERCICIO 2	Llevar un vaso con agua sobre la cabeza y con la mano dominante llevar la raqueta y el ping pong realizando golpe de derecha y de reves, hasta el final de la linea de 10 metros.	
MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Con serie de repeticiones practica el golpe de derecha y de reves con desplazamiento sobre una linea de cinco metros.	
MIN.			JUEGO	Hacer partidos rápidos también fomenta la competitividad y resulta muy entretenido para los niños realizar partidos a varios puntos. El que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Invitar un compañero a practicar el tenis de mesa	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	3/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	Escuchar, participar y opinar generando espacios de dialogo en todos los deportistas. Participacion de la toma de decisiones en grupo como u n derecho. -Los niños necesitan tiempo y espacio para jugar. Jugar no es un lujo es una necesidad" Kay Redfield Jamison.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades y destrezas	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la raqueta. -Carreras de velocidad individual hasta recoger la raqueta ubicada en el otro extremo de la mesa .	
MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	Adoptando la posición básica, flexión de rodillas, tronco hacia delante, el alumno hará rebotar la pelota con la raqueta durante intervalos de 10 segundos.	
MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Relevos de retornos(relevo con carrera de ida y regreso): Este juego consiste en que el primer corredor de cada equipo parte a la señal del profesor, le da la vuelta a la meta señalada y regresa rápidamente con el fin de conceder el derecho a correr al próximo jugador que esta parado detrás de la línea de partida, la	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el manejo de la raqueta..	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra gerente de INDEPORTES	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	5/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Escuchar, participar y opinar generando espacios de dialogo en todos los deportistas. La participacion en una actividad hace que el niño se sienta miembro activo de un grupo	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la pelota de ping pong. Formar una fila india y pasarse la pelota rápidamente sin que se caiga, hasta que llegue al último.	
MIN.		Saltos	EJERCICIO 2	Saltos a un pie; la pelota se debe sostener estaticamente en la raqueta por derecha y por reves, luego con cambios de pierna.	
MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Carreras de relevos; por equipos deberan competir en relevos a medias distancias, usar el testigo	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de reves.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica en el golpe de derecha.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra parente de INDEPORTES y del Alcalde del municipio	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	6/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	El deporte es un transmisor de valores en las distintas etapas de vida de las personas: se desarrollan destrezas físicas, se promueve la socialización y la diversión, se aprender a jugar formando parte de un equipo, se aprender a jugar limpio, mejora la autoestima, supone una garantía de buena salud.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la raqueta. -Correr alrededor de la mesa y empuñar una raqueta que se encuentre sobre el tablero cuando el monitor diga 'ya'. Simular al	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 2	Derecha.Golpear la ping pong con la raqueta sobre un círculo o cuadrado contra la pared. - Golpear la ping pong con la raqueta, sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo y contestar solo con golpe de derecha.	
MIN.		Golpeo de reves	EJERCICIO 3	Reves: Con un recipiente lleno de pimpones el profesor lanzará de a una ping pong en la diagonal izquierda, máximo 10 pimpones por alumno. - Golpear la ping pong con la raqueta sobre un círculo o cuadrado contra la pared, sólo con el lado del revés de la paleta	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra gerente de INDEPORTES y del Director de Deportes del	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	10/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	El respeto es uno de los valores fundamentales. Debe darse entre las personas para garantizar la armonía social y suele estar relacionado con el concepto de reciprocidad, es decir, es algo que debe entregarse de manera mutua.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Practica de precision	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: Actividades para mejorar la puntería Colocar cajas sobre el suelo e intentar colocar el ping pong dentro con ayuda de la .	
MIN.		Sujetar y presicion	EJERCICIO 2	Entre cuatro alumnos, dos sujetan una cuerda que sirve como red, los otros dos participantes cada uno a un lado de la cuerda, golpean el ping pong con la raueta y se debe contestar tratar de realizar diez golpesconsecutivos cada uno.	 
MIN.		Posicion y recepcion	EJERCICIO 3	Posicion : Las piernas semi-flexionadas, la paleta semi abierta, la mirada fija en el ping pong, Con un recipiente lleno de pimpones el formador lanzará de a una pelota a ambos lados, una en la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda, con máximo de 20 pelotas por alumno	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombia	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	12/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	El respeto por el medio ambiente es fundamental para mantener la vida en el planeta Tierra y de todos los individuos que viven en los distintos ecosistemas. Carrera de reciclaje Cumplir con el desafío de limpiar el parque de los materiales	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Practica de precision	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: Actividades para mejorar la puntería Intentar derribar vasos de plástico o cualquier otro elemento que coloques sobre la tabla de la mesa de ping pong.	
MIN.		Ajuste	EJERCICIO 2	El jugador lanza el ping pong hacia arriba en forma vertical con un mínimo de16 cm. Luego golpea el ping pong para que de un bote en el lado del jugador que está sirviendo y luego otro bote en el lado del jugador que recibe.	
MIN.		Recepcion	EJERCICIO 3	Con un recipiente lleno de pimpones, el formador lanzará de a un ping pong con un máximo de 10 pelotas, primero en la diagonal derecha y luego repetirá en la diagonal izquierda	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

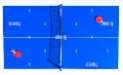
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	13/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Dialoguemos ¡El que nos permite llegar lejos en nuestra vida y conseguir lo que anhelamos es?	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 2	Desplazamiento de objetos de un punto de la superficie de la mesa a otro con la mano mas habil ping pong, raueta, vaso.	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 3	Colocar el objeto en el lugar de la mesa en el que queremos que bote el ping pong, de manera que se pueda hacer una competición entre los jugadores para ver quién tiene mayor porcentaje de precisión en el saque.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	17/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Supongamos que un niño sueña con ser futbolista. A los cuatro años recibe una pelota de regalo y, desde entonces, su principal meta es convertirse en jugador profesional. Cuando cumple diez años comienza a practicar fútbol en un club, donde desarrolla todas las etapas formativas. Y así, a los 18 años, firma su primer contrato profesional y debuta con el primer equipo. En ese	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Actividad con balón medicinal: coge un balón medicinal con brazos estirados y avanza una pierna hasta tocar casi el suelo con la otra rodilla. Realiza rotaciones con el tronco hacia ambos lados, manteniendo la cadera estable. Haz lo mismo con la pierna contraria.	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 3	Ambos participantes golpean repetidamente el ping ´pong con el revés de la paleta en la diagonal izquierda,	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de cartel con el valor del cumplimiento	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

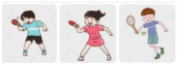
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	19/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Dinamica A ue grupo pertenece? Deportes de oposición: Deportes psicomotrices, Deportes de cooperación, Deportes de cooperación/oposición: Se producen cuando dos individuos se enfrentan entre sí	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Saltos	EJERCICIO 2	Durante seis segundos, saltar y meterse debajo del compañero/a el mayor número posible de veces	
MIN.		Golpe de derecha	EJERCICIO 3	Ambos participantes golpean repetidamente el ping ´pong con golpe de derecha de la raqueta en la diagonal derecha.,	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de cartel con el valor del respeto y el cumplimiento	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	20/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica y Reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica "L a isla desierta" Se pide a los participantes que cada uno contesten las tres preguntas en los cartelitos dados. Suponiendo que estas perdido en una isla desierta ¡Con cual compañero te gustaria estar? Suponiendo que ganaste un viaje al ue puede llevar tres	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: "Carrera con cruces" A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán	
MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. Cuando éste último toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su compañero	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	Por lado derecho: se realiza direccionando del golpe del ping pong a los tres puntos de campo rival.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de una raqueta y un ping pong en material reciclable carton y plastico	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	24/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica y Reflexion	SENSIBILIZACION	1 Dinámica del globo: te ayudará a desarrollar el trabajo en equipo, lo que hace posible definir estrategias de defensa y ataque, considerando la colaboración de todos. Primero hay que separar dos equipos, preferiblemente por diferentes colores. Cada participante en la dinámica recibirá dos globos y una cuerda para atarlos a la cintura. Después, cada uno de ellos	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo. Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños. -Hacer rebotes con el ping pong y la ruqueta el mayor número de veces posible.	
MIN.		Lanzamientos	EJERCICIO 2	Lanzar aros Se organizan grupos de 6 participantes, cada grupo con 6 aros, se colocará formando una fila en frente de un cono. Tendrán que lanzar los aros con el objetivo de meterlos dentro del cono. Primero lanzarán con la mano derecha y después con la izquierda en orden..	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	Por lado izquierdo: se realiza direccionando del golpe del ping pong a los tres puntos de campo rival.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes mayores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	26/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Situaciones que ilustran una relación de respeto: Cada participante escribe en el cartel dado un ejemplo de respeto y cumplimiento, luego por grupos eligen un cartel y realizan una mimica.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños. -Hacer rebotes con el ping pong y la ruqueta el mayor número de veces posible.	
MIN.		Lanzamientos	EJERCICIO 2	Lanzar pelotas Se organizan grupos de 6 participantes, cada grupo con tres pelotas, se colocará formando una fila en frente de un recipiente o de una papelera, se debe encestar pelota por pelota, golpeándola con el pie derecho y después con el izquierdo.	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	-Los jugadores juegan un partido a 7 puntos -Se marca un punto si el ping pong pasa por la línea final del oponente sin que este la devuelva o si se va por alguno de los lados. -Alternar las parejas para que todos participen	
MIN.			JUEGO	Hacer partidos a varios puntos. El que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Invitar un compañero a practicar el tenis de mesa	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

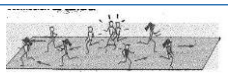
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

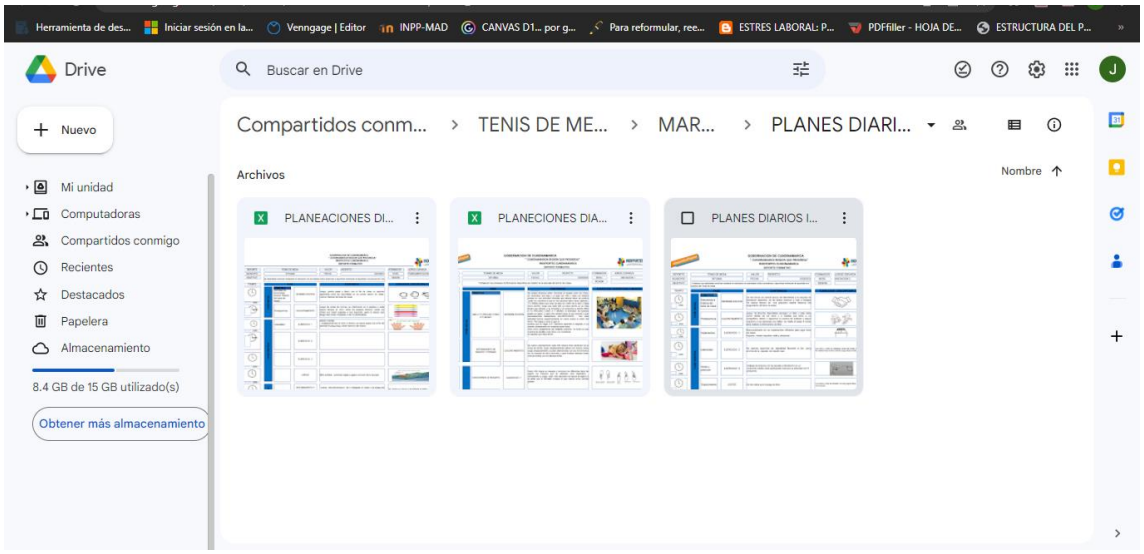
INDEPORTES

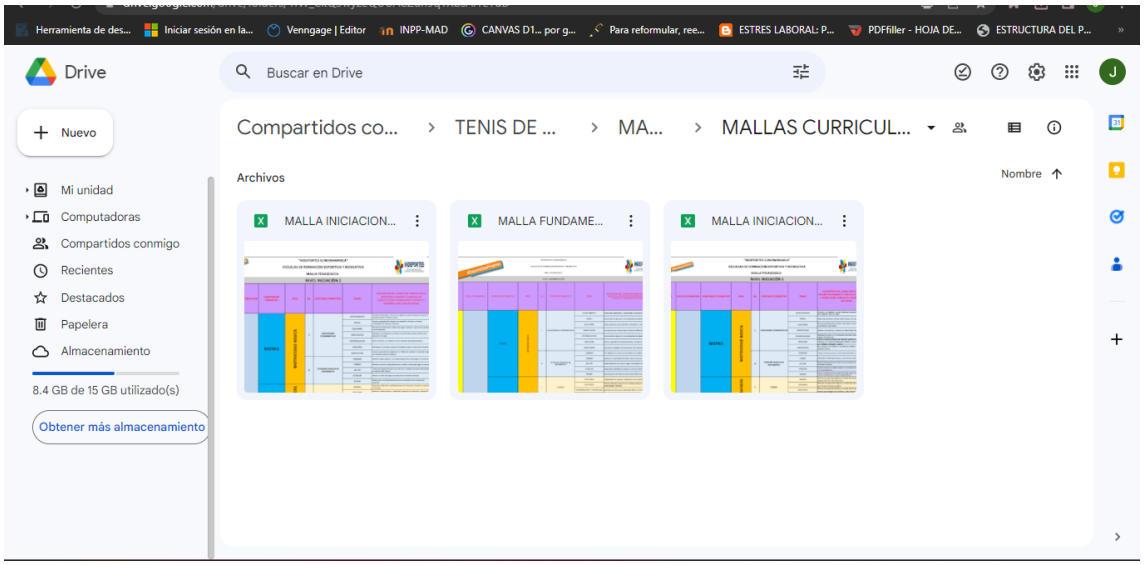
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	27/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	12

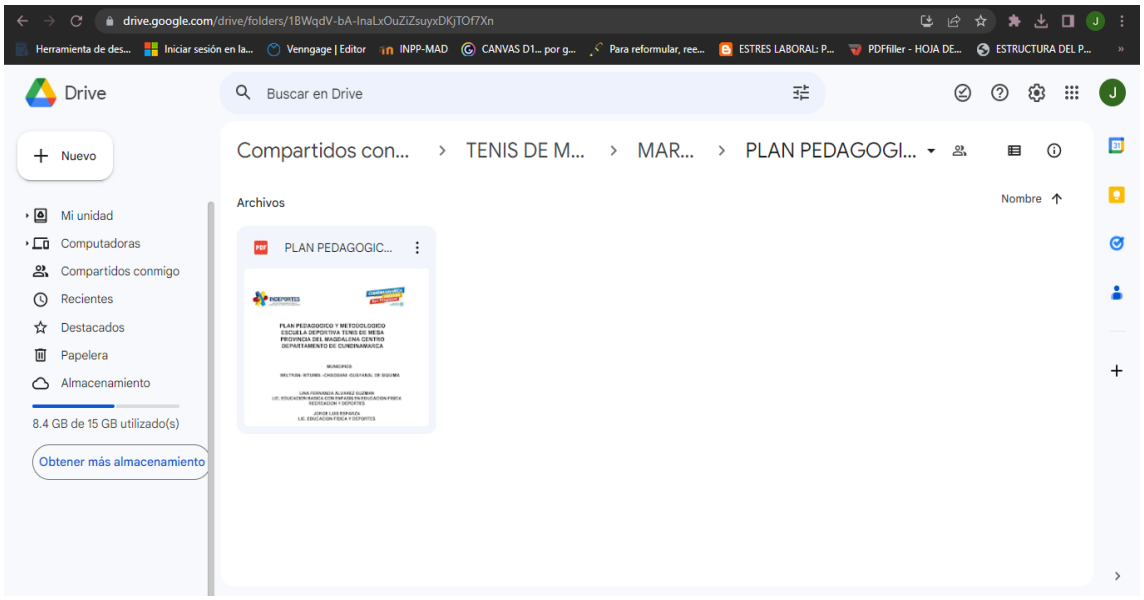
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Fomentar el dialogo sobre: El respeto hace posible las relaciones de convivencia eficaz entre los participantes de una actividad. El cumplimiento nos hace fijar metas y cumplir objetivos.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego el" Comecocos" se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar	
MIN.	FASE CENTRAL	Obstaculos	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños -Hacer un divertido trayecto con obstáculos, colocando ellos mismos algunos objetos como conos, rampas, aros o bancos.	
MIN.		Equilibrio y presicion	EJERCICIO 2	Llevar un vaso con agua sobre la cabeza y con la mano dominante llevar la raqueta y el ping pong realizando golpe de derecha y de reves, hasta el final de la linea de 10 metros.	
MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Con serie de repeticiones practica el golpe de derecha y de reves con desplazamiento sobre una linea de cinco metros.	
MIN.			JUEGO	Hacer partidos rápidos también fomenta la competitividad y resulta muy entretenido para los niños realizar partidos a varios puntos. El que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Invitar un compañero a practicar el tenis de mesa	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

OBLIGACION No 08







OBLIGACION No 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**BITUIMA**	
LUGAR: BITUIMA				**HORARIO DE PRACTICA**	**LUNES, MIERCOLES Y JUEVES**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS		X	X	X
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

PLANEACIONES AGOSTO

INICIACION 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y EL ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura, dinamica, reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Que es el compañerismo?	importancia del compañerismo entre los deportistas, como debemos hacer cuando el material de trabajo no sea el suficiente para todos y como debemos hacer para poder practicar si hay poco implementos de trabajo.
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales.	
15	FASE CENTRAL — Golpe	EJERCICIO 1	Practicar drive o derecha	
15 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 2	Practicar drive o derecha	
30	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3	Practicar drive o derecha	
30	FASE CENTRAL	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL	
MIN. 10		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Juego "ENCESTO EL PIN PON EN EL VASO¨ el deportista practicara golpe de drive y de reves encestando en el vaso su ping pong, utilizara en un momento su mano derecha y luego su mano izquierda . MANO DERECHA	
MIN. 15			EJERCICIO 2	Juego "ENCESTO EL PIN PON EN EL VASO¨ el deportista practicara golpe de drive y de reves encestando en el vaso su ping pong, utilizara en un momento su mano derecha y luego su mano izquierda. MANO IZQUIERDA	
30 MIN.			EJERCICIO 3	Golpe de reves	
30			JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	7/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: ¿Qué es el compañerismo? 
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos. 
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2 
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	El instructor dirige la clase, y explica los direntes golpes que se han trabajado en las sesiones anteriores 
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practica de golpes vistos en clase 
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de carrera de encostalados , el que recoge mas pin pones, para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior 
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

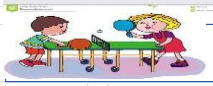
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: La importancia del cambio de ropa todos los dias	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Practica dedominio de pin pon derecha e Izquiera	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de piedra pepel o tijera para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura, dinamica, reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Fábula la Cigarra y la hormiga	Se hablará con los deportistas, sobre el poprque debemos ayudar a nuestros compañeros
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL — Golpe	EJERCICIO 1	Servicio	
MIN. 15		EJERCICIO 2	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	
15		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de lateralidad sigo la imagen para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura	SENSIBILIZACION	Faltas en el tenis de mesa, respeto en el juego	Se dara a conocer el listado de las faltas de teni de mesa, y se pondra en practica la lealtad en el juego
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	golpe con raqueta y pin pon	
15 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	encestar el pin pon en un vaso con la raqueta	 
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Circuito, 1 estacion 10 abdominales, 2 estación carrera de encostalados,3 estación armar el rompe cabeza del tenis de mesa y 4 estación 10 gopes de drive.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
MIN. 10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

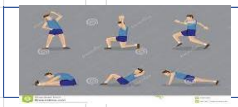
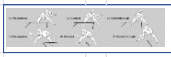
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: para que la lateralidad? 
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor 
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola. 
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Servicio 
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio 
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de bolos para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior 
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

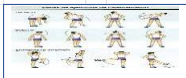
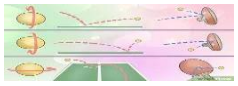
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA INDUMENTARIA LIMPIA	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	 Se emepezara a trabajar "topspin " con los deprtistas
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Topspin	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella saltar laso todos los deportistas entren a la soga para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

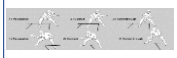
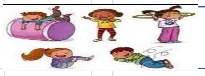
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	21/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: QUE ES SER COMPAÑERISTA?	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da	
15 MIN.			EJERCICIO 2	Practica de equilibrio, en un solo pie iniciaremos el trabajo, dando golpes a la pared	
30			EJERCICIO 3	Circuito con ejercicios de equilibrio, 1 caminar y llevar el pin pon en una mano corriendo, 2 pasar por la barra sin dejar caer el pin pon de la cuchara, 3 juego de carretilla	
30			JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de la golosa para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	EL RESPETO	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LOS AMIGOS	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de relevos por equipos, en la primera estacion encontraran un aro deberan ir saltando hasta la mitad de la cancha y luego recoger el balon y encestarlo	
15	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 1	ejercicio golpe de pared, derecha e izquierda con raqueta y pin pon	
15 MIN.			EJERCICIO 2	juego piedra papel y tijera, incentivando a la cordinación, reaccion y agilidad	
30			EJERCICIO 3	practica de golpes en el tenis	
30			JUEGO	Mini partidos, resaltar la importancia del tenis de mesa y recordar las reglas	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de las cogidas para terminar la sesion de clases.	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: listado de faltas en el tenis	Cuando la pelota toca el suelo sin haber botado previamente sobre la mesa. Sí alguno obstruye la bola. Cuando la pelota bota sobre algo que no sea la mesa de ping pong. Sí se golpea la pelota más de 1 vez. ... Cuando se golpea la bola con alguna parte de la raqueta que no este cubierta de goma.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	carrera de encostalados,	
15			EJERCICIO 2	carrera de encostalados,	
30			EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30			JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: repaso faltas en el tenis de mesa para aplicar en los mini partidos	previamente sobre la mesa. Sí alguno obstruye la bola. Cuando la pelota bota sobre algo que no sea la mesa de ping pong. Sí se golpea la pelota más de 1 vez. ... Cuando se golpea la bola con alguna parte de la raqueta que no este cubierta de goma.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
10	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BASICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa.	
15 MIN.			EJERCICIO 2	Juego lanzo al vaso con la mano izquierda encesto mi pin pon en el vaso desde cierta distancia	
30 MIN.			EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30 MIN.			JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, ponchados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y EL ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Que es el compañerismo?	importancia del compañerismo entre los deportistas, como debemos hacer cuando el material de trabajo no sea el suficiente para todos y como debemos hacer para poder practicar si hay poco implementos de trabajo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales.	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Practicar drive o derecha	
15 MIN.			EJERCICIO 2	Practicar drive o derecha	
30			EJERCICIO 3	Practicar drive o derecha	
30			JUEGO	Mini partidos	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL
MIN. 10	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Juego "ENCESTO EL PIN PON EN EL VASO" el deportista practicara golpe de drive y de reves encestando en el vaso su ping pong, utilizara en un momento su mano derecha y luego su mano izquierda . MANO DERECHA
MIN. 15	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Juego "ENCESTO EL PIN PON EN EL VASO" el deportista practicara golpe de drive y de reves encestando en el vaso su ping pong, utilizara en un momento su mano derecha y luego su mano izquierda. MANO IZQUIERDA
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Golpe de reves
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	7/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: ¿Qué es el compañerismo?	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2	
15 MIN.			EJERCICIO 2	El instructor dirige la clase, y explica los direntes golpes que se han trabajado en las sesiones anteriores	
30			EJERCICIO 3	practica de golpes vistos en clase	
30			JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de carrera de encostalados , el que recoge mas pin pones, para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

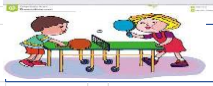
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: La importancia del cambio de ropa todos los dias	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Practica dedominio de pin pon derecha e Izquiera	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de piedra pepel o tijera para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Fábula la Cigarra y la hormiga	Se hablará con los deportistas, sobre el poprque debemos ayudar a nuestros compañeros
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	Servicio	
MIN. 15	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	
15	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de lateralidad sigo la imagen para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura	SENSIBILIZACION	Faltas en el tenis de mesa, respeto en el juego	Se dara a conocer el listado de las faltas de teni de mesa, y se pondra en practica la lealtad en el juego
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	golpe con raqueta y pin pon	
15 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	encestar el pin pon en un vaso con la raqueta	 
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Circuito, 1 estacion 10 abdominales, 2 estación carrera de encostalados,3 estación armar el rompe cabeza del tenis de mesa y 4 estación 10 gopes de drive.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
10 MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: para que la lateralidad?	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Servicio	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de bolos para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

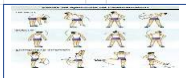
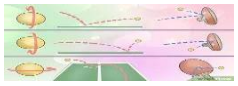
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA INDUMENTARIA LIMPIA	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da a la bola.	 Se emepezara a trabajar "topspin " con los deprtistas
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Topspin	
30	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella saltar laso todos los deportistas entren a la soga para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

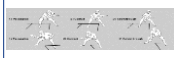
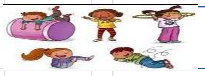
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	21/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: QUE ES SER COMPAÑERISTA?	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BÁSICOS DE TENIS DE MESA Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa. Topspin, backspin y sidespin: efectos de rotación que el jugador da	
15 MIN.			EJERCICIO 2	Practica de equilibrio, en un solo pie iniciaremos el trabajo, dando golpes a la pared	
30			EJERCICIO 3	Circuito con ejercicios de equilibrio, 1 caminar y llevar el pin pon en una mano corriendo, 2 pasar por la barra sin dejar caer el pin pon de la cuchara, 3 juego de carretilla	
30			JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de la golosa para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA EL RESPETO	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LOS AMIGOS	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de relevos por equipos, en la primera estacion encontraran un aro deberan ir saltando hasta la mitad de la cancha y luego recoger el balon y encestarlo	
15	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 1	ejercicio golpe de pared, derecha e izquierda con raqueta y pin pon	
15 MIN.			EJERCICIO 2	juego piedra papel y tijera, incentivando a la cordinación, reaccion y agilidad	
30			EJERCICIO 3	practica de golpes en el tenis	
30			JUEGO	Mini partidos, resaltar la importancia del tenis de mesa y recordar las reglas	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de las cogidas para terminar la sesion de clases.	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: listado de faltas en el tenis	Cuando la pelota toca el suelo sin haber botado previamente sobre la mesa. Sí alguno obstruye la bola. Cuando la pelota bota sobre algo que no sea la mesa de ping pong. Sí se golpea la pelota más de 1 vez. ... Cuando se golpea la bola con alguna parte de la raqueta que no este cubierta de goma.
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1	carrera de encostalados,	
15		EJERCICIO 2	carrera de encostalados,	
30		EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30		JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de congelados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
		RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y ASEO PERSONAL	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: repaso faltas en el tenis de mesa para aplicar en los mini partidos	previamente sobre la mesa. Sí alguno obstruye la bola. Cuando la pelota bota sobre algo que no sea la mesa de ping pong. Sí se golpea la pelota más de 1 vez. ... Cuando se golpea la bola con alguna parte de la raqueta que no este cubierta de goma.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave alrededor de las mesas - Alterno el trote con carreras laterales a ambos lados y hacia atrás. ... - Trote con apoyos laterales. -Trotando, paso obstáculos por debajo y salto pequeños obstáculos. - Giros lentos y amplios de todas las articulaciones de mi cuerpo. ... - Estiramientos generales completos.	
10	FASE CENTRAL	Golpe	EJERCICIO 1	GOLPES BASICOS DE TENIS DE MESA. Forehand drive o golpe de derecha. Backhand drive o golpe de revés. Forehand push o empuje de derecha. Backhand push o empuje de revés.Otros golpes y movimientos en el tenis de mesa.	
15			EJERCICIO 2	Juego lanzo al vaso con la mano izquierda encesto mi pin pon en el vaso desde cierta distancia	
30			EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30			JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, ponchados para terminar la sesion de clase y trabajar tren superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Escuchar, participar y opinar generando espacios de dialogo en todos los deportistas. Participacion de la toma de decisiones en grupo como u n derecho. -Los niños necesitan tiempo y espacio para jugar. Jugar no es un lujo es una necesidad" Kay Redfield Jamison.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades y destrezas	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la raqueta. -Carreras de velocidad individual hasta recoger la raqueta ubicada en el otro extremo de la mesa .	
MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	Adoptando la posición básica, flexión de rodillas, tronco hacia delante, el alumno hará rebotar la pelota con la raqueta durante intervalos de 10 segundos.	
MIN.		Desplazamien tos	EJERCICIO 3	Relevos de retornos(relevo con carrera de ida y regreso): Este juego consiste en que el primer corredor de cada equipo parte a la señal del profesor, le da la vuelta a la meta señalada y regresa rápidamente con el fin de conceder el derecho a correr al próximo jugador que esta parado detrás de la línea de partida, la	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el manejo de la raqueta..	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra gerente de INDEPORTES	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Escuchar, participar y opinar generando espacios de dialogo en todos los deportistas. La participacion en una actividad hace que el niño se sienta miembro activo de un grupo	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la pelota de ping pong. Formar una fila india y pasarse la pelota rápidamente sin que se caiga, hasta que llegue al último.	
MIN.		Saltos	EJERCICIO 2	Saltos a un pie; la pelota se debe sostener estaticamente en la raqueta por derecha y por reves, luego con cambios de pierna.	
MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Carreras de relevos; por equipos deberan competir en relevos a medias distancias, usar el testigo	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de reves.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica en el golpe de derecha.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra parente de INDEPORTES y del Alcalde del municipio	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	7/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	El deporte es un transmisor de valores en las distintas etapas de vida de las personas: se desarrollan destrezas físicas, se promueve la socialización y la diversión, se aprender a jugar formando parte de un equipo, se aprender a jugar limpio, mejora la autoestima, supone una garantía de buena salud.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: -Ejercicios para adaptarse a la raqueta. -Correr alrededor de la mesa y empuñar una raqueta que se encuentre sobre el tablero cuando el monitor diga 'ya'. Simular al	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 2	Derecha.Golpear la ping pong con la raqueta sobre un círculo o cuadrado contra la pared. - Golpear la ping pong con la raqueta, sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo y contestar solo con golpe de derecha.	
MIN.		Golpeo de reves	EJERCICIO 3	Reves: Con un recipiente lleno de pimpones el profesor lanzará de a una ping pong en la diagonal izquierda, máximo 10 pimpones por alumno. - Golpear la ping pong con la raqueta sobre un círculo o cuadrado contra la pared, sólo con el lado del revés de la paleta	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre de cada uno , enseñar a los padres el nombre completo de nuestra parente de INDEPORTES y del Director de Deportes del	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

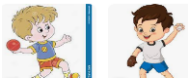
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	El respeto es uno de los valores fundamentales. Debe darse entre las personas para garantizar la armonía social y suele estar relacionado con el concepto de reciprocidad, es decir, es algo que debe entregarse de manera mutua.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Practica de precision	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: Actividades para mejorar la puntería Colocar cajas sobre el suelo e intentar colocar el ping pong dentro con ayuda de la .	
MIN.		Sujetar y presicion	EJERCICIO 2	Entre cuatro alumnos, dos sujetan una cuerda que sirve como red, los otros dos participantes cada uno a un lado de la cuerda, golpean el ping pong con la raqueta y se debe contestar tratar de realizar diez golpesconsecutivos cada uno.	
MIN.		Posicion y recepcion	EJERCICIO 3	Posicion : Las piernas semi-flexionadas, la paleta semi abierta, la mirada fija en el ping pong, Con un recipiente lleno de pimpones el formador lanzará de a una pelota a ambos lados, una en la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda, con máximo de 20 pelotas por alumno	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombia	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	El respeto por el medio ambiente es fundamental para mantener la vida en el planeta Tierra y de todos los individuos que viven en los distintos ecosistemas. Carrera de reciclaje Cumplir con el desafío de limpiar el parque de los materiales	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Practica de precision	EJERCICIO 1	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas: Actividades para mejorar la puntería Intentar derribar vasos de plástico o cualquier otro elemento que coloques sobre la tabla de la mesa de ping pong.	
MIN.		Ajuste	EJERCICIO 2	El jugador lanza el ping pong hacia arriba en forma vertical con un mínimo de16 cm. Luego golpea el ping pong para que de un bote en el lado del jugador que está sirviendo y luego otro bote en el lado del jugador que recibe.	
MIN.		Recepcion	EJERCICIO 3	Con un recipiente lleno de pimpones, el formador lanzará de a un ping pong con un máximo de 10 pelotas, primero en la diagonal derecha y luego repetirá en la diagonal izquierda	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

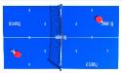
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Dialoguemos ¡El que nos permite llegar lejos en nuestra vida y conseguir lo que anhelamos es?	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 2	Desplazamiento de objetos de un punto de la superficie de la mesa a otro con la mano mas habil ping pong, raueta, vaso.	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 3	Colocar el objeto en el lugar de la mesa en el que queremos que bote el ping pong, de manera que se pueda hacer una competición entre los jugadores para ver quién tiene mayor porcentaje de precisión en el saque.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes menores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Supongamos que un niño sueña con ser futbolista. A los cuatro años recibe una pelota de regalo y, desde entonces, su principal meta es convertirse en jugador profesional. Cuando cumple diez años comienza a practicar fútbol en un club, donde desarrolla todas las etapas formativas. Y así, a los 18 años, firma su primer contrato profesional y debuta con el primer equipo. En ese	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Actividad con balón medicinal: coge un balón medicinal con brazos estirados y avanza una pierna hasta tocar casi el suelo con la otra rodilla. Realiza rotaciones con el tronco hacia ambos lados, manteniendo la cadera estable. Haz lo mismo con la pierna contraria.	
MIN.		Presicion	EJERCICIO 3	Ambos participantes golpean repetidamente el ping ´pong con el revés de la paleta en la diagonal izquierda,	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de cartel con el valor del cumplimiento	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

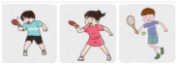
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Dinamica A ue grupo pertenece? Deportes de oposición: Deportes psicomotrices, Deportes de cooperación, Deportes de cooperación/oposición: Se producen cuando dos individuos se enfrentan entre sí	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se	
MIN.		Saltos	EJERCICIO 2	Durante seis segundos, saltar y meterse debajo del compañero/a el mayor número posible de veces	
MIN.		Golpe de derecha	EJERCICIO 3	Ambos participantes golpean repetidamente el ping ´pong con golpe de derecha de la raqueta en la diagonal derecha.,	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de cartel con el valor del respeto y el cumplimiento	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	21/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica y Reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica "L a isla desierta" Se pide a los participantes que cada uno contesten las tres preguntas en los cartelitos dados. Suponiendo que estas perdido en una isla desierta ¡Con cual compañero te gustaria estar? Suponiendo que ganaste un viaje al ue puede llevar tres	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Practica de ejercicios teniendo encuenta las condiciones de ejecucion: "Carrera con cruces" A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán	
MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. Cuando éste último toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su compañero	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	Por lado derecho: se realiza direccionando del golpe del ping pong a los tres puntos de campo rival.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Elaboracion de una raqueta y un ping pong en material reciclable carton y plastico	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica y Reflexion	SENSIBILIZACION	1 Dinámica del globo: te ayudará a desarrollar el trabajo en equipo, lo que hace posible definir estrategias de defensa y ataque, considerando la colaboración de todos. Primero hay que separar dos equipos, preferiblemente por diferentes colores. Cada participante en la dinámica recibirá dos globos y una cuerda para atarlos a la cintura. Después, cada uno de ellos	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo. Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños. -Hacer rebotes con el ping pong y la ruqueta el mayor número de veces posible.	
MIN.		Lanzamientos	EJERCICIO 2	Lanzar aros Se organizan grupos de 6 participantes, cada grupo con 6 aros, se colocará formando una fila en frente de un cono. Tendrán que lanzar los aros con el objetivo de meterlos dentro del cono. Primero lanzarán con la mano derecha y después con la izquierda en orden..	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	Por lado izquierdo: se realiza direccionando del golpe del ping pong a los tres puntos de campo rival.	
MIN.			JUEGO	Partidas a 7 puntos, se pone en practica el agarre de la raqueta y el golpe de derecha y de izquierda	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes mayores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Situaciones que ilustran una relación de respeto: Cada participante escribe en el cartel dado un ejemplo de respeto y cumplimiento, luego por grupos eligen un cartel y realizan una mimica.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento del golpe de derecha por 5 minutos. (Golpe de transición) Calentamiento del golpe de revés por 5 minutos. (Golpe de transición)	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños. -Hacer rebotes con el ping pong y la ruqueta el mayor número de veces posible.	
MIN.		Lanzamientos	EJERCICIO 2	Lanzar pelotas Se organizan grupos de 6 participantes, cada grupo con tres pelotas, se colocará formando una fila en frente de un recipiente o de una papelera, se debe encestar pelota por pelota, golpeándola con el pie derecho y después con el izquierdo.	
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 3	-Los jugadores juegan un partido a 7 puntos -Se marca un punto si el ping pong pasa por la línea final del oponente sin que este la devuelva o si se va por alguno de los lados. -Alternar las parejas para que todos participen	
MIN.			JUEGO	Hacer partidos a varios puntos. El que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Invitar un compañero a practicar el tenis de mesa	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

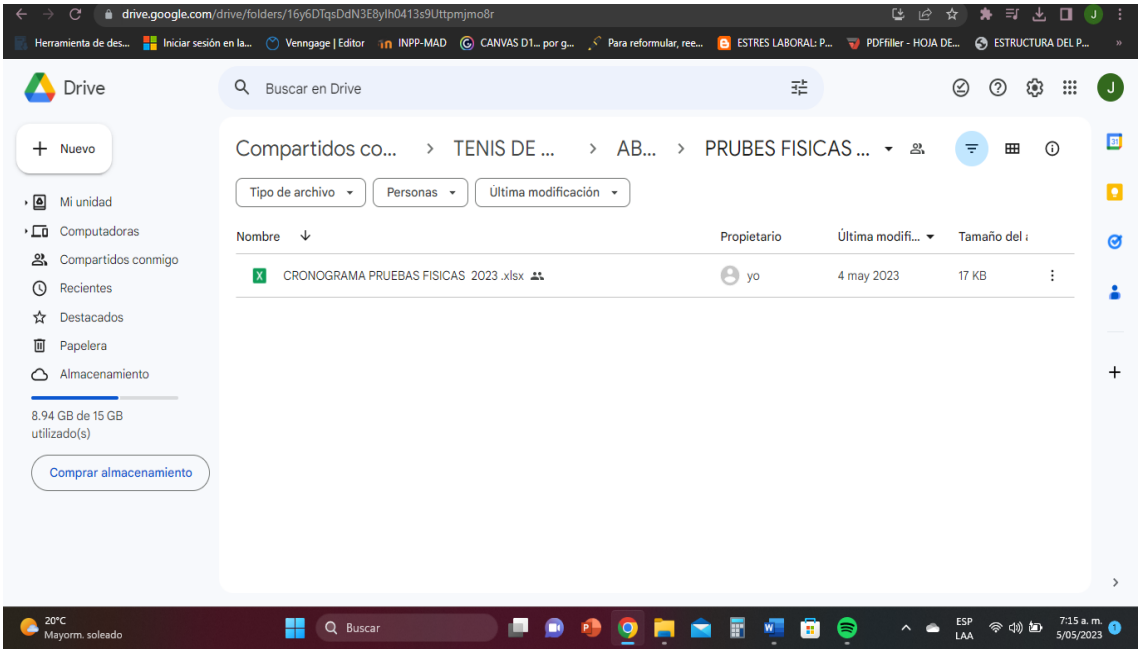
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO	FORMADOR	JORGE ESPARZA
MUNICIPIO	BITUIMA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Fomentar el dialogo sobre: El respeto hace posible las relaciones de convivencia eficaz entre los participantes de una actividad. El cumplimiento nos hace fijar metas y cumplir objetivos.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego el" Comecocos" se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar	
MIN.	FASE CENTRAL	Obstaculos	EJERCICIO 1	Incrementar la ejecucion de movimientos para mejorar la destreza de los niños -Hacer un divertido trayecto con obstáculos, colocando ellos mismos algunos objetos como conos, rampas, aros o bancos.	 
MIN.		Equilibrio y presicion	EJERCICIO 2	Llevar un vaso con agua sobre la cabeza y con la mano dominante llevar la raqueta y el ping pong realizando golpe de derecha y de reves, hasta el final de la linea de 10 metros.	
MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Con serie de repeticiones practica el golpe de derecha y de reves con desplazamiento sobre una linea de cinco metros.	
MIN.			JUEGO	Hacer partidos rápidos también fomenta la competitividad y resulta muy entretenido para los niños realizar partidos a varios puntos. El que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	Invitar un compañero a practicar el tenis de mesa	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

OBLIGACION No 10

PRUEBAS FISICAS



FORMATO EVIDENCIAS FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	JORGE LUIS ESPARZA JIMENEZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	BITUIMA
NIVEL	INICIACION 1, INICIACION 2 Y FUNDAMENTACION













OBLIGACION No 11

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Bituima
Secretaría de Desarrollo Social, Cultura, Deporte y Recreación
NIT: 899999708-5

EL SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL, CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN

CERTIFICA

Que **JORGE LUIS ESPARZA JIMÉNEZ**, identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.099.204.278** de Barbosa Santander, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA**. Durante el periodo comprendido entre el primero (01) de julio al treinta de (30) de julio del dos mil veintitrés (2023). Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente certificación se expide en el municipio de Bituima Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de julio de dos mil veintitrés (2023)

LUIS DAVID MUÑOZ DUARTE
Secretario de Desarrollo Social, Cultura, Deporte y Recreación Bituima - Cundinamarca

Bituima Renace
Cra 2 N° 2 - 14 Palacio Municipal
www.bituima-cundinamarca.gov.co
Email: alcaldia@bituima-cundinamarca.gov.co
CEL: 3108568770 - 3108568774

OBLIGACION No 12

FESTIVALES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA2









GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: MAGDALENA CENTRO
FORMADOR: JORGE ESPARZA
DISCIPLINA : TENIS DE MESA
FECHA :
MUNICIPIO: BITUIMA
ESCUELA: Tenis de Mesa
CATEGORIA/EDAD: 6-17
HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	ALMUERZO	REFRIGERIO	FIRMA
1	JUAN JOSE RUIZ REYDON	1072078647	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Juan Jose
2	MARIA JOSE VARGAS DIAZ	1072028598	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Maria Jose
3	MARIA JOSE CASTRO VILLAMIL	1072965111	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Maria Jose C
4	SAMUEL VERA RODRIGUEZ	1072966858	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Samuel Vera
5	SHAIN NICOL ROJAS RAMIREZ	1072018234	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Shain Nicol Rojas
6	DAYANA CAROLINA RODRIGUEZ SAENZ	1206214716	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Dayana Carolina
7	LIZETH SOFIA RODRIGUEZ SAENZ	1206218725	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Lizeth Sofia
8	SOL MELISSA PEREZ	1072018480	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Sol Melissa
9	SARA SOFIA VAQUERO VIERA	1072018324	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Sara Sofia V
10	THALIANA ANDREA ROMERO RIOS	1197734482	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Thaliana Andrea
11	NICOLAS DAVID VERA ALVAREZ	1206021799	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Nicolas David
12	MARIA SOFIA SALINAS RODRIGUEZ	1077147024	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Maria Sofia S.
13	SARA VALERIA SALINAS RODRIGUEZ	1007154529	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Sara Valeria
14	RAFEL ELIANA GIL MEDINA	1072018351	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Rafel Eliana
15	ERICK JULIAN CASTRO VILLAMIL	1028700142	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Erick Julian C
16	MIGUEL ANGEL MOSCOSO BERNAL	1072018371	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Miguel Angel
17	JUAN PABLO GIL MEDINA	1072018801	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Juan Pablo Gil
18	JULIETH SAMANTHA DUQUE VARGAS	1206014018	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Julieth Samantha
19	JUAN JOSE MORENO	1028472232	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Juan Jose Moreno
20	JUAN SEBASTIAN CHACON BUITRAGO	1072018409	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Juan S. Chacon
21	KAROL JULIANA ENTUVEL MORA	1072018345	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Karol Juliana
22	OSCAR YAIR ARENAS ORTEGATE	1072018344	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Oscar Yair O
23	DUMAR ALEJANDRO CANELLO FARGIDA	1072018365	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Dumar A. Canelo
24	PAULA ALEJANDRA MUÑOZ DIAZ	1072018429	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Paula A. Muñoz
25	OSCAR YAIR ARENAS ORTEGATE	1072018315	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Oscar Yair Arenas
26	JUAN SEBASTIAN ROMAN ORTEGATE	1072018332	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Juan S. Roman
27	VALERIA VALENTINA VARGAS HERNANDEZ	1072018332	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Valeria Valentina
28	MARIANA ORTEGATE SANDOVAL	1072018157	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Mariana Ortegate
29	KAREN JULIANA HERNANDEZ	1072014918	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Karen Juliana
30	LAURA JULIETH ROJAS RAMIREZ	1072018234	I.E.D. JOSE MARIA VERGARA Y VERGARA		✓	Laura Julieth Rojas

NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL:
CORREO ELECTRONICO
FIRMA:
CELULAR

OBLIGACION No 13

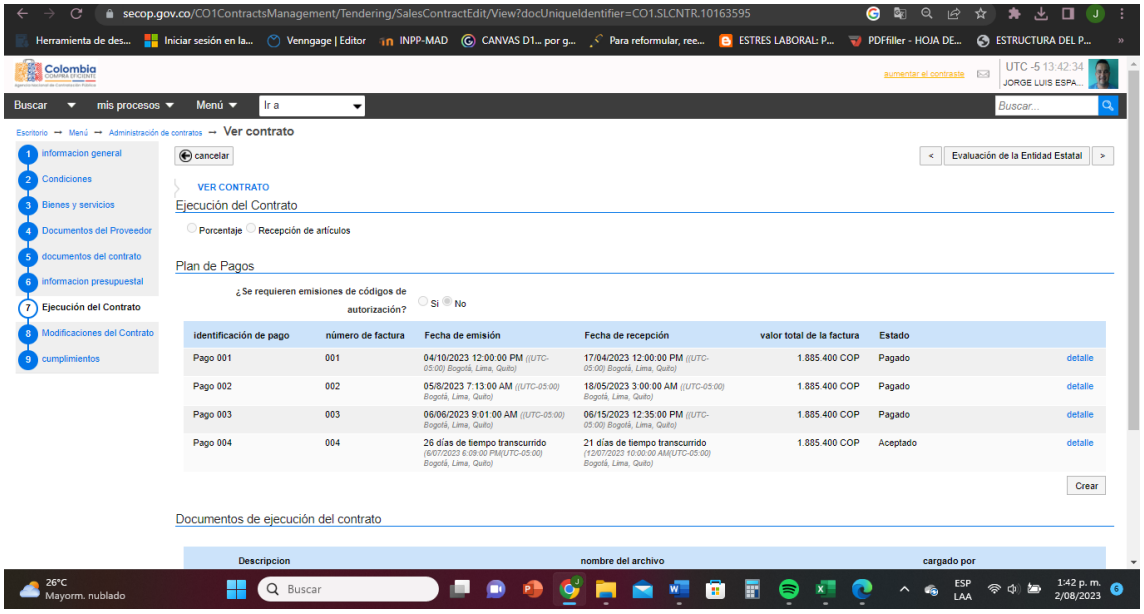




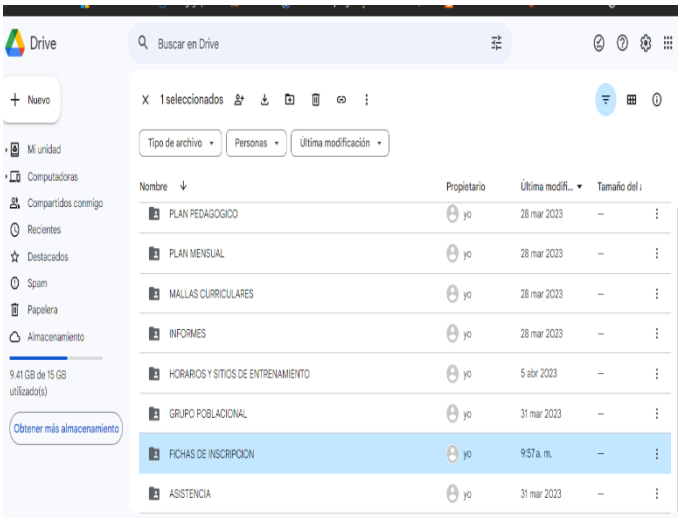
OBLIGACION No 14

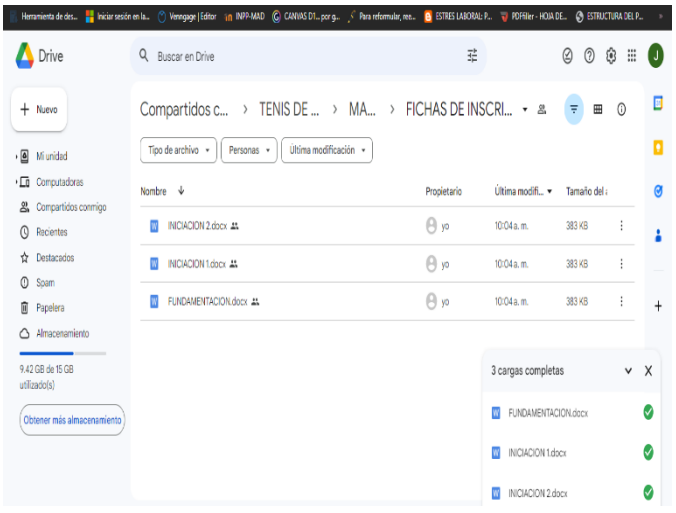
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No realice entrega debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, ya que no fue requerido para enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto. Adjunto evidencia obligación 14.

OBLIGACION No 015



OBLIGACION No 016





INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 05/07/2023 **ESCUELA PALO BLANCO BAJO**	**FECHA Y LUGAR: 07/07/2023** **ESCUELA PAJITAS**
	
FECHA Y LUGAR: 14/07/2023 **ESCUELA RINCON SANTO**	**FECHA Y LUGAR: 15/07/2023** **ESCUELA PAJITAS**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 08/07/2023 **ESCUELA PAJITAS**	**FECHA Y LUGAR: 13/07/2023** **ESCUELA PALO BLANCO BAJO**
	
FECHA Y LUGAR: 21/07/2023 **CASCO URBANO**	**FECHA Y LUGAR: 27/07/2023** **CASCO URBANO**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 07/07/2023 **CASCO URBANO**	**FECHA Y LUGAR: 13/07/2023** **ESCUELA CENTRO**
	
FECHA Y LUGAR: 21/07/2023 **CASCO URBANO**	**FECHA Y LUGAR: 22/07/2023** **CASCO URBANO**