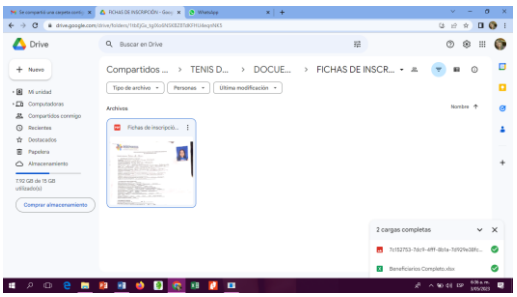
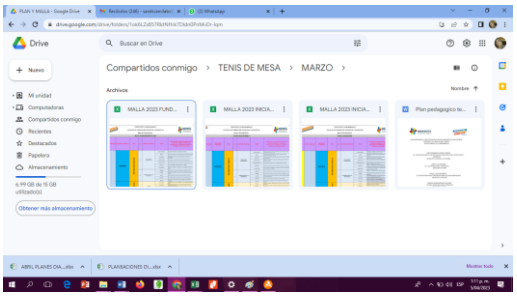
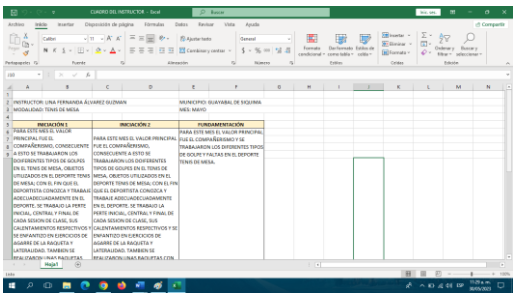
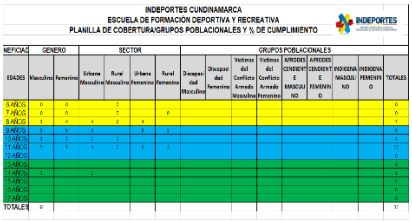
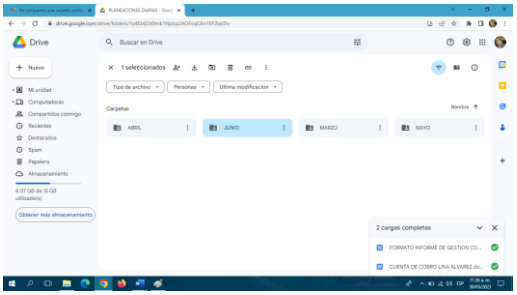
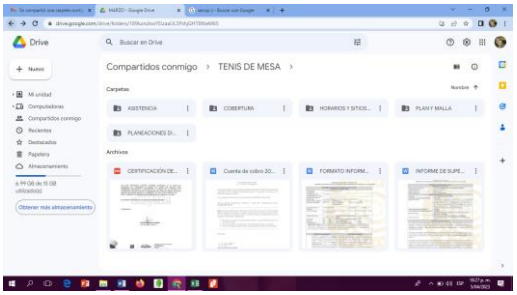
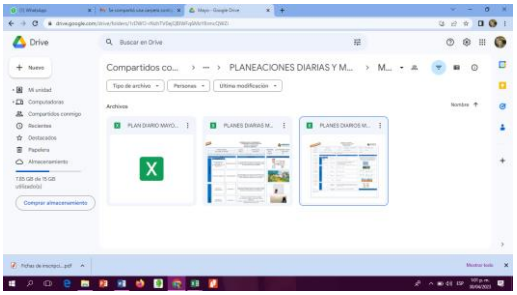
EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE JULIO- CTO 284 -2023			
Nombre del contratista	Lina Fernanda Álvarez Guzmán		
Número de identificación	1010208537	**Tipo de documento**	Cédula de Ciudadanía
Período informado	01/07/2023 al 30/07/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000315
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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			

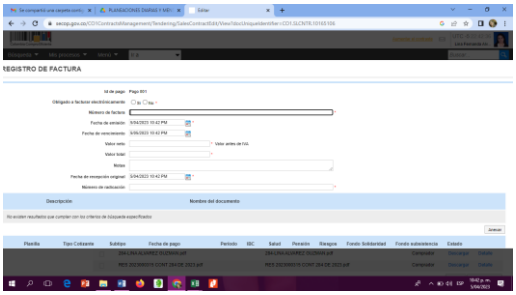
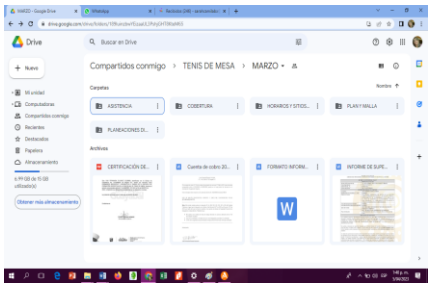
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo No 01 
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	Anexo No 02

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo N° 3 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo No 04 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo No 05 

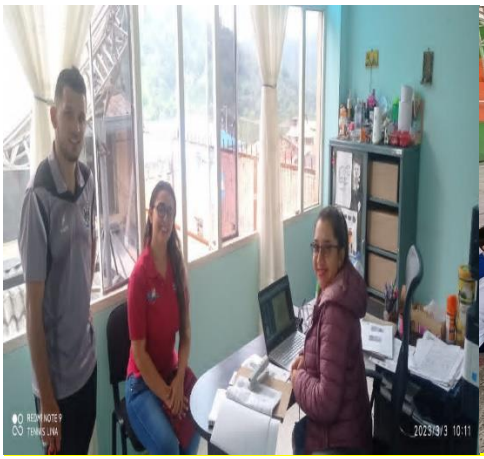
30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo No 06 
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 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	SOLAMENTE FOTO Anexo No 07 

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo No 08 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo No 09 
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.	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. | Para este mes no se ejecutaron las evaluaciones técnicas y físicas, dichas evaluaciones se realizarán para el mes de Septiembre
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.	SOLAMENTE FOTO

	Anexo No 11  GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA SECRETARIA DE GOBIERNO - OFICINA DE DEPORTES HACE CONSTAR: Que LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1010208537 de Bogotá D.C. prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de JULIO DE 2023 al 30 de JULIO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 31 del mes de JULIO de 2023 Cordialmente: JUANA MORENO MENDEZ Secretaria de Gobierno Escaneado con CamScanner
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.	Anexo N° 12 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo No 13 
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.	Anexo N° 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. — En este período no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligenció el formato único de inventario documental. Anexo N° 14

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).	SOLAMENTE FOTO Anexo No 15 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo No 16 

OBLIGACIÓN N° 01





OBLIGACIÓN N° 02

Iniciación 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN 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
2	TORRES GAITAN DULCE MARIA	3115578530				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
3																																		0	0	0	#DIV/0!
4																																		0	0	0	#DIV/0!
5																																		0	0	0	#DIV/0!
6																																		0	0	0	#DIV/0!
7																																		0	0	0	#DIV/0!
8																																		0	0	0	#DIV/0!
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

Iniciación 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN 2

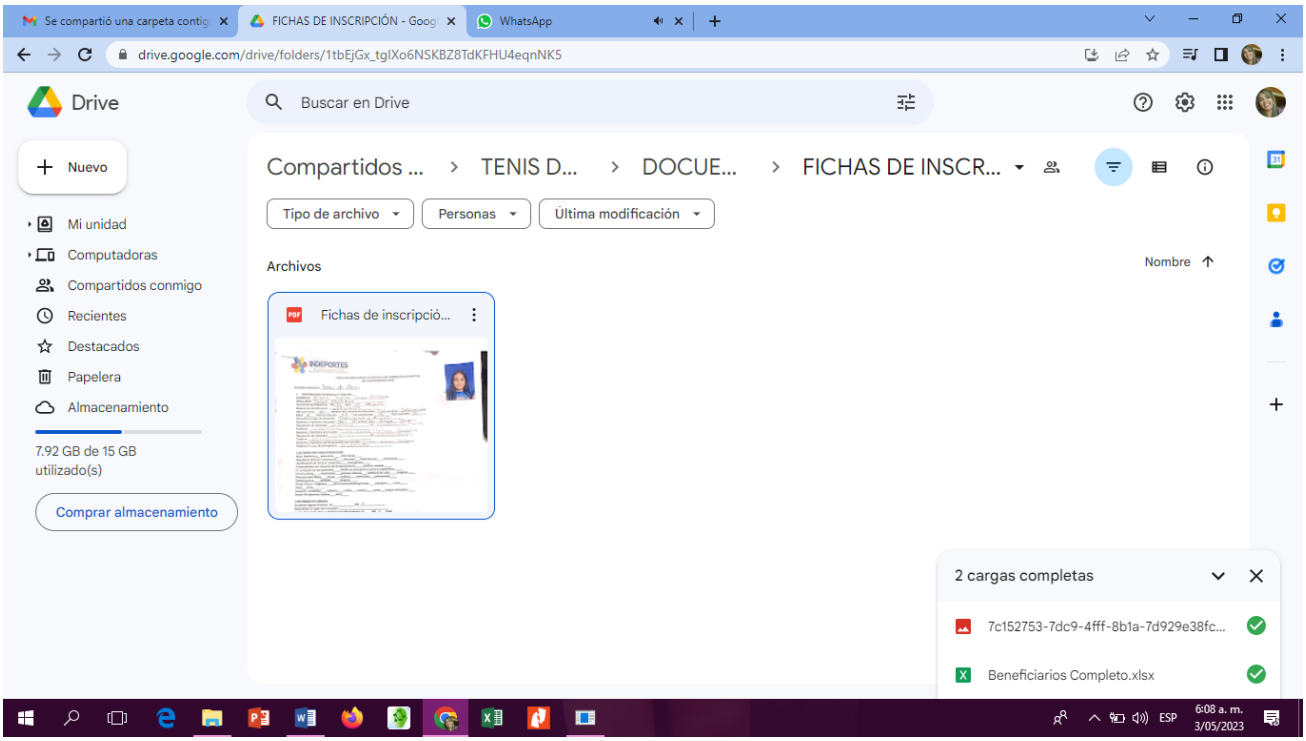
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BAQUERO CERVANTES SAMUEL ALEXIS	3108065324				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
2	CASTIBLANCO GOMEZ LUCIANA	3186907866				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
3	CASTIBLANCO MARTINEZ MARIA ALEJANI	3175400189				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
4	GARZON MONTOYA JOSE ALEJANDRO	3123907416				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
5	LOPEZ RUIZ WILMAR ANDRES	3166130637				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
6	SANCHEZ LIPONCE JHOJAN STIVEN	3242814668				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
7	CASALLAS CORTES DAMIAN	3502734194				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
8	GONZALES CAMELO JULIAN DAVID	3224697953				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
9	AMAYA MUÑOZ JUANA VALENTINA	3105520188				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
10	CASALLAS BERNAL ZAMAY	3125041332				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
11	CHISICA PRIETO NICOLL XIOMARA					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
12	FONTAL HERNANDEZ DANIEL ALEJANDR	3115271957				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
13	GONZALEZ SANCHEZ AYDALIN SOFIA	3112778658				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
14	MONTAÑEZ MUÑOZ EMILY SAMARA	3209662639				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
15	NOVOA RINCON JAMMPIER ALEJANDRO	3125299804				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
16	PEREZ TELLEZ KAILLEN YARATH	3107864003				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
17	SANTOS HERRERA MATIAS	3204709833				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
18	VASQUEZ CRUZ SALOME	3162691266				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
19	ALVAREZ ALVAREZ YEIBERTH SANTIAGO	3168477952				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
20	BUSTOS ALVAREZ SARAH CAMILA	3168983192				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
21	CASTIBLANCO BOBADILLA DAVID SANTIA	3115282289				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
22	CASTILLO POVEDA DANNA VALENTINA	3115049068				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
23	CERVANTES RODRIGUEZ IHAN ANDRES	3133460344				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
24	DUQUE PASTRANA THANIA JAZLYN	3132945920				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
25	GARZON PADILLA JUAN DAVID	1072593311				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
26	MEDINA DUARTE EMILY SARAY	3209273022				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
27	MEDINA MENDEZ MAYHOLET SOFIA	3168207304				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
28	TORRES PLATA VICTOR MANUEL	3138640024				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
29	URREGO GONZALES ANA MARIA	3124363414				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
																																		0	0	0	#DIV/0!

Fundamentación

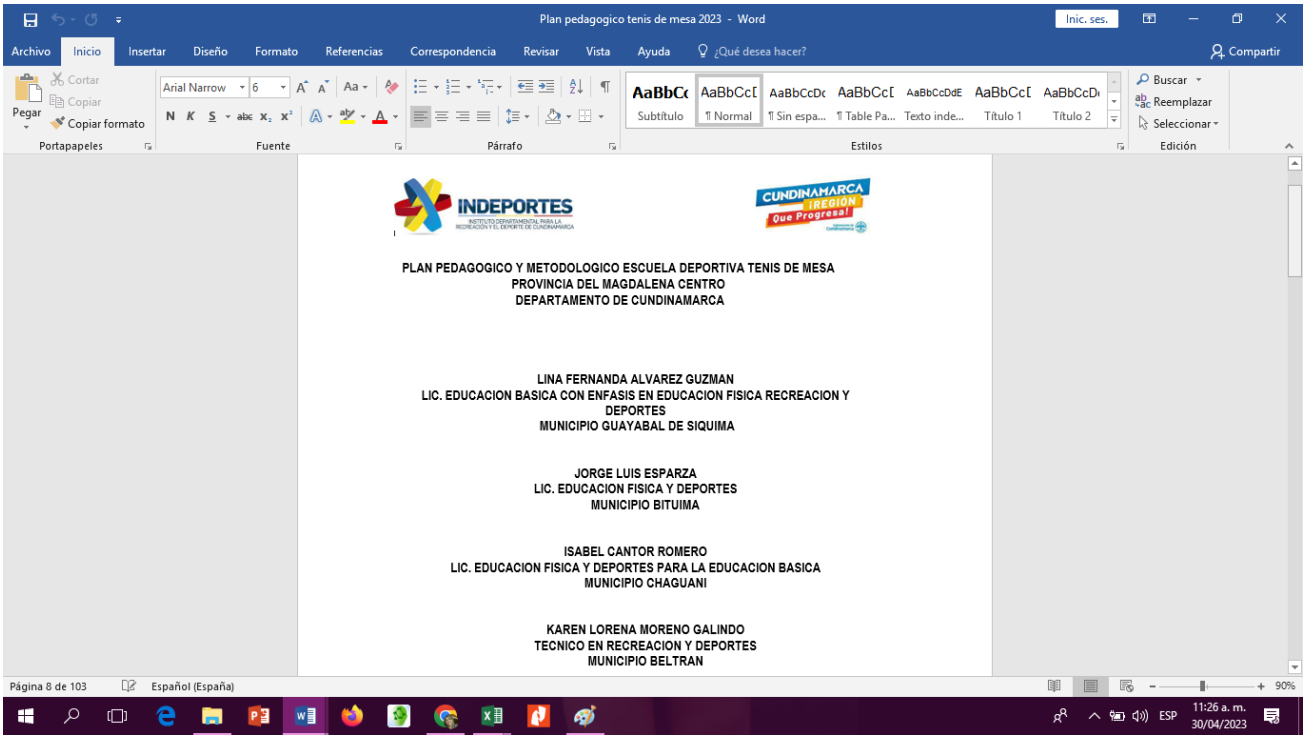
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	NICOLAS CAMILO BUSTOS G	3168203521				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	13	13	0	100%
2																																		0	0	0	#DIV/0!
3																																		0	0	0	#DIV/0!
4																																		0	0	0	#DIV/0!
5																																		0	0	0	#DIV/0!
6																																		0	0	0	#DIV/0!
7																																		0	0	0	#DIV/0!
8																																		0	0	0	#DIV/0!
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



OBLIGACIÓN N° 03



Plan pedagogico tenis de mesa 2023 - Word

INDEPORTES

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

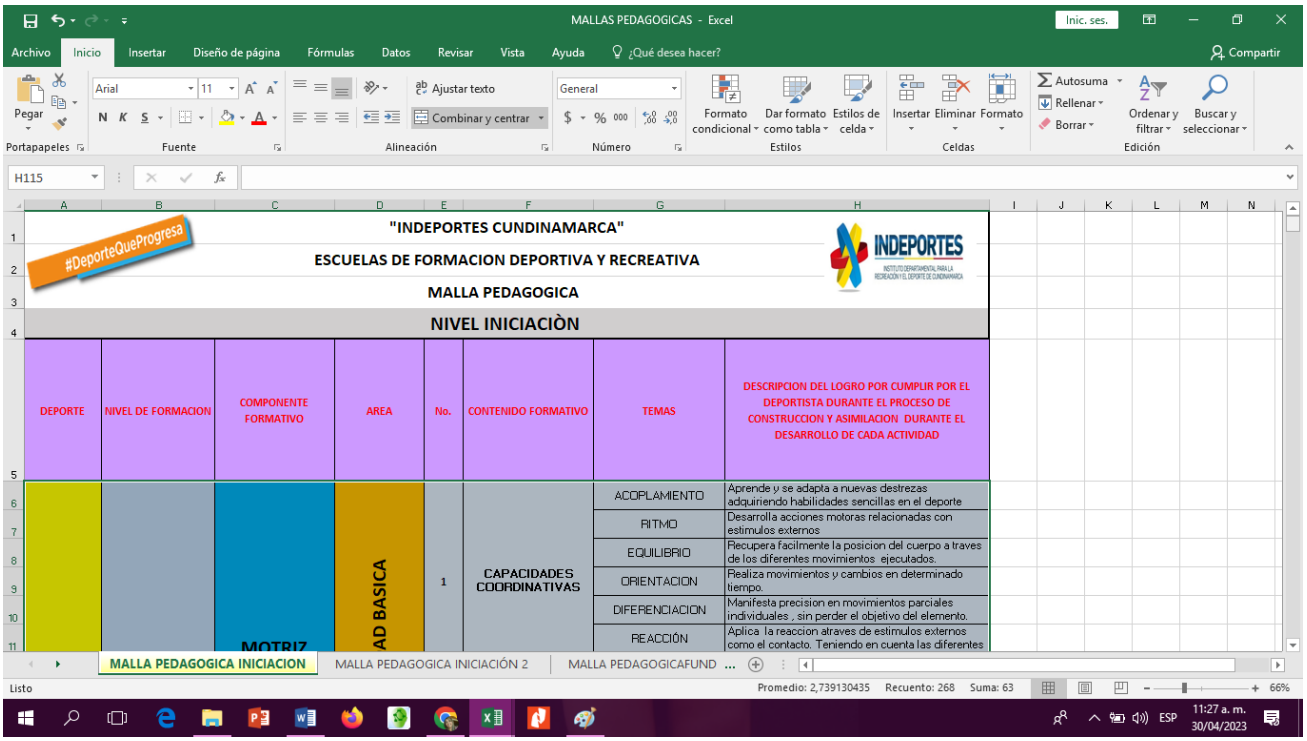
PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO ESCUELA DEPORTIVA TENIS DE MESA
PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN
LIC. EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
MUNICIPIO GUAYABAL DE SIQUIMA

JORGE LUIS ESPARZA
LIC. EDUCACION FISICA Y DEPORTES
MUNICIPIO BITUIMA

ISABEL CANTOR ROMERO
LIC. EDUCACION FISICA Y DEPORTES PARA LA EDUCACION BASICA
MUNICIPIO CHAGUANI

KAREN LORENA MORENO GALINDO
TECNICO EN RECREACION Y DEPORTES
MUNICIPIO BELTRAN



MALLAS PEDAGOGICAS - Excel

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	AD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Aprende y se adapta a nuevas destrezas adquiriendo habilidades sencillas en el deporte
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estimulos externos
						EQUILIBRIO	Recupera facilmente la posicion del cuerpo a traves de los diferentes movimientos ejecutados.
						ORIENTACION	Realiza movimientos y cambios en determinado tiempo.
						DIFERENCIACION	Manifesta precision en movimientos parciales individuales , sin perder el objetivo del elemento.
						REACCIÓN	Aplica la reaccion atraves de estimulos externos como el contacto. Teniendo en cuenta las diferentes

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA INICIACIÓN 2 | MALLA PEDAGOGICAFUND ...

OBLIGACION N°04

INSTRUCTOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN	MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA
MODALIDAD: TENIS DE MESA	MES: JULIO

INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2	FUNDAMENTACIÓN
PARA ESTE MES EL VALOR PRINCIPAL FUE EL COMPAÑERISMO, CONSECUENTE A ESTO SE TRABAJARON LOS DOIFERENTES TIPOS DE GOLPES EN EL TENIS DE MESA, OBJETOS UTILIZADOS EN EL DEPORTE TENIS DE MESA; CON EL FIN QUE EL DEPORTISTA CONOZCA Y TRABAJE ADECUADECUADAMENTE EN EL DEPORTE. SE TRABAJO LA PERTE INICIAL, CENTRAL Y FINAL DE CADA SESION DE CLASE, SUS CALENTAMIENTOS RESPECTIVOS Y SE ENFANTIZO EN EJERCICIOS DE AGARRE DE LA RAQUETA Y LATERALIDAD. TAMBIEN SE REALIZARON UNAS RAQUETAS CON LOS DEPORTISTA CON EL FIN DE TODOS PORDER TRABJAR AL MISMO TIEMPO	PARA ESTE MES EL VALOR PRINCIPAL FUE EL COMPAÑERISMO, CONSECUENTE A ESTO SE TRABAJARON LOS DOIFERENTES TIPOS DE GOLPES EN EL TENIS DE MESA, OBJETOS UTILIZADOS EN EL DEPORTE TENIS DE MESA; CON EL FIN QUE EL DEPORTISTA CONOZCA Y TRABAJE ADECUADECUADAMENTE EN EL DEPORTE. SE TRABAJO LA PERTE INICIAL, CENTRAL Y FINAL DE CADA SESION DE CLASE, SUS CALENTAMIENTOS RESPECTIVOS Y SE ENFANTIZO EN EJERCICIOS DE AGARRE DE LA RAQUETA Y LATERALIDAD. TAMBIEN SE REALIZARON UNAS RAQUETAS CON LOS DEPORTISTA CON EL FIN DE TODOS PORDER TRABJAR AL MISMO TIEMPO	PARA ESTE MES EL VALOR PRINCIPAL FUE EL COMPAÑERISMO Y SE TRABAJARON LOS DIFERENTES TIPOS DE GOLPE Y FALTAS EN EL DEPORTE TENIS DE MESA.

OBLIGACION N°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	0	0		0											0
7 AÑOS	0	0		0		0									0
8 AÑOS	3	4	4	2	4										7
9 AÑOS	3	5	3		3	2									8
10 AÑOS	2	2	2	2											4
11 AÑOS	5	7	3	2	6	1									12
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	32														32

OBLIGACION N°06









OBLIGACION N° 07

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA DISCIPLINA	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	3/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Lectura. Cuento: El conejo Serpiario y sus nietas	Reflexion. En lo alto de una montaña, vivían el conejo Serapio y sus nietas, Serafina y Séfora. Serapio era muy bueno y respetuoso, pero sus nietas eran todo lo contrario: se pasaban el día burlándose de los demás animales y faltándoles el respeto. Un día, Serapio se cansó del mal comportamiento de sus
10 MIN.	FASE INICIAL	PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos. Se realiza trote por la linea demarcada de la cancha de voleibol. Juego: pasa el balón.	Los niños y niñas formarán grupos de 6 alumnos y competirán unos con otros para ver qué grupo es capaz de pasar el balón al compañero lo más rápido posible y realizando diferentes movimientos planteados. Se colocarán de espaldas y en fila y deberán pasar el material al compañero por debajo de sus piernas,luego haciendo
15 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRICIDAD BASICA	CAPACIDADES COORDINATIVAS: EJERCICIO 1 ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible.
20 MIN-	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA: MAXIMA EJERCICIO 2	Desplazamiento con elementos	Recoger y empuñar la raqueta que se encuentra al lado opuesto de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir corriendo alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, todos deben realizar el ejercicio primero por el lado derecho, luego por lado izquierdo.
60 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe escribir algo alusivo al valor del respeto en un cartel para colocar en el lugar de entrenamiento.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA DISCIPLINA	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	6/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Lectura. Elaboracion de carteles alusivos al respeto y la disciplina	Reflexion. El formador entregara a los niños y niñas organizados en grupos de tres integrantes, una hoja blanca con un marcador y temperas donde deben plazmar una frase alusiva al valor del respeto durante el proceso de la escuela de formacion deportiva.
10 MIN.	PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos. Se realiza trote por la linea demarcada de la cancha de baloncesto. Juego: Balón sentado.	Básicamente consiste en dos equipos separados por una fila de bancos suecos o la linea . 4-5 pelotas para cada equipo. El objetivo del juego es sentar a todo el equipo contrario en los bancos suecos. Se consigue sentar a un adversario cuando se le da con una pelota.
15 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRICIDAD BASICA	CAPACIDADES COORDINATIVAS: EJERCICIO 1 ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano derecha.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA: MAXIMA EJERCICIO 2	Desplazamiento con elementos	Recoger y empuñar la raqueta que se encuentra al lado opuesto de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir corriendo alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, todos deben realizar el ejercicio primero por el lado derecho, luego por lado izquierdo.
60 MIN.			JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
			RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe escribir algo alusivo al valor de la disciplina en un cartel para colocar en el lugar de entrenamiento.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA DISCIPLINA	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	7/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: sensibilizacion	ADQUISICION DE VALORES	Lectura. Elaboracion de carteles alusivos al respeto y la disciplina	Reflexiones. El formador entregara a los niños y niñas organizados en grupos de tres integrantes, una hoja blanca con un marcador y temperas donde deben plazmar una frase alusiva al valor de la disciplina durante el proceso de la escuela de formacion deportiva.
20 MIN.	PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos. Se realiza trote por la linea demarcada de la cancha de voleibol. Juego: Lanza el dado y a caminar, trotar o correr con una cuerda.	Se forman 4-5 equipos de 4-5 niños. Cada equipo va agarrado a una cuerda para no soltarse. El objetivo es conseguir 15 puntos caminando, trotando o corriendo en grupo y dando vueltas a la pista sin soltarse de la cuerda. ¿Cuántos puntos suman cada vuelta? Eso depende del
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS: ORIENTACION EJERCICIO 1	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano izquierda .
20 MIN-	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA: MAXIMA EJERCICIO 2	Desplazamiento con elementos	Colocamos el ping pong sobre la raqueta y el participante se ubica uno al lado derecho y otro al lado izquierdo de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir lo mas rapido posible a realizar el recorrido alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, luego se cambia de lado, todos deben realizar la actividad.
60 MIN.		JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
		RETO PROXIMA SESION	Por parejas dialogan sobre el valor del respeto y la disciplina	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA DISCIPLINA	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	10/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Lectura. Cuento: El conejo Serpiario y sus nietas	Reflexion. En lo alto de una montaña, vivían el conejo Serapio y sus nietas, Serafina y Séfora. Serapio era muy bueno y respetuoso, pero sus nietas eran todo lo contrario: se pasaban el día burlándose de los demás animales y faltándoles el respeto. Un día, Serapio se cansó del mal comportamiento de sus
10 MIN.	FASE INICIAL	PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos. Se realiza trote por la linea demarcada de la cancha de futsal. Juego: Color, color.	Se ubica un jugador en el centro del circulo. El resto hace un coro y le canta: "Color, color… verde, amarillo, color de limón ¿Qué color?". Y el que está en el centro debe decir un color (rojo, verde , amarillo, azul etc.). Justo en ese momento todos los jugadores que hacen el coro, deben ir a tocar algo rojo, mientras el que el que esta
15 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRICIDAD BASICA	CAPACIDADES COODINATIVAS ORIENTACION EJERCICIO 1	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA: MAXIMA EJERCICIO 2	Desplazamiento con elementos	Colocamos el ping pong sobre la raqueta y el participante se ubica uno al lado derecho y otro al lado izquierdo de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir lo mas rapido posible a realizar el recorrido alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, luego se cambia de lado, todos deben realizar la actividad.
60 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe realizar un dibujo alusivo al valor del respeto y la disciplina en un cartel para exponesr en proxima sesion.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA AMISTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	13/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Lectura Cuento: La paloma y la hormiga	Reflexion. Casi muriéndose de sed, una hormiga bajó corriendo a un arroyo y arrastrada por la corriente, se encontró a punto de morir ahogada. Una paloma que se encontraba en una rama cercana observó la emergencia; desprendiendo del árbol una ramita, la arrojó a la corriente, montó encima a la hormiga y
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos. Se realiza trote por la parte exrerna del coliseo. Juego: La cadena semilarga.	Se quedan 3 ó 4 personas de grupo de participantes. Cada uno tiene que formar su propia cadena e intentar coger al mayor número de personas posible. Todo el que se deje coger se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga al final.
15 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRICIDAD BASICA	CAPACIDADES COORDINATIVAS: REACCION EJERCICIO 1	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA DE: VELOCIDAD EJERCICIO 2	Desplazamiento con balon medicinal	Desalojar 3 balones medicinales de un kilo de peso, cada participante uno por derecha y otro por izquierda desde las dos esquinas de las mesas dibujadas en el campo deportivo, estas deben ser ubicadas en el sitio de inicio nuevamente, cuando todos realicen el recorrido deben iniciar nuevamente pero por el lado contrario.
60 MIN.			JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe escribir algo alusivo al valor del respeto y la disciplina en un cartel para leer en proxima sesion.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA AMISTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	14/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Reflexion sobre El respeto y la amistad	Explicarles la importancia del comportamiento para que los pongan en práctica, recodándoles que ser respetuosos nos ayuda a mantener una convivencia segura y amena: colocamos en practica por parejas lo siguiente Hablamos con amabilidad a los demás. Pedimos las cosas por favor y agradecemos. Saludamos y
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos Se realiza trote por la parte exrerna del coliseo.	Juego Adivina la palabra. Los alumnos formaran grupos de 6 a 8 integrantes y a cada uno se les asignará una palabra que tendrán que representar mediante figuras corporales. Los grupos restantes competirán por adivinar la palabra que están representando antes que el rival. Mediante este juego se trabaja la flexibilidad al adoptar posturas concretas representando diferentes letras.
15 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRICIDAD BASICA	CAPACIDADES COORDINATIVAS: REACCION EJERCICIO 1	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA DE: RESISTENCIA EJERCICIO 2	Desplazamiento entre conos lo mas rapido posible con el ping pong encima de la raqueta.	Los participantes se ubican en hileras una por derecha y otra por izquierda desde´la linea demarcada del campo deportivo de voleibol se desplazaran por entre los conos previamente colocados hasta la linea del centro en forma de zig zag ida y vuelta con el ping pong encima de la raqueta, estas deben ser ubicadas en el sitio de inicio
60 MIN.		DEPORTIVO	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe escribir algo alusivo al valor del respeto y la amistad en un cartel para leer en proxima sesion.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL CONOCIMIIENTOS Y LAS HABILIDADES EN LA FORMACION DE LA ESCUELA DE TENNIS.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	REFLEXION SOBRE LA HONESTIDAD	SENSIBILIZACION	QUE ES LA HONESTIDAD : La honestidad es un valor moral fundamental para entablar relaciones interpersonales basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo	
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza mini trote alrededor de la cancha , luego por 10 segundo se sostiene en su pie derecho y luego en el izquierdo sosteniendo un ping pong .	
15	FASE CENTRAL	PASES CON PING PONG	EJERCICIO 1	Caminar por la sala golpeando la pelota, combinando derecha y revés	
20 MIN.		CONOCIMIENTO	EJERCICIO 2	Carreras de velocidad hasta recoger la raqueta. Puede hacerse también con relevos y dos equipos competidores, como si se tratase del juego del pañuelo.	
60		PREDEPORTIVO	JUEGO	Cada chico pondra en practica la posicicon correcta y el adecuado saque y el manejo de la raqueta.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Luego de las actividades realizadas, se realiza una retroalimentacion del valor que deben de poner en	Nos reunimos en circulo y platicamos sobre la clase dada.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

Luego de las actividades realizadas, se realiza una retroalimentacion del valor que deben de poner en practica.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	GENEROSIDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	21/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL CONOCIMIIENTOS Y LAS HABILIDADES EN LA FORMACION DE LA ESCUELA DE TENNIS.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	LECTURA	SENSIBILIZACION	Todo padre, hermano, tío o familiar que tiene a algún niño en su familia sabe que los más pequeños tienden a ser egoístas. No quieren compartir sus juguetes, no dejan que su madre preste atención a sus otros hermanitos, no quieren darle la bolsa de caramelos a su primo... Son muchas las situaciones en que su egoísmo infantil se	
MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Se realiza un trote dirijito por el formador y se sealiza el juego de piedra papel o tijera entre nosotros.	
	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Compite contra su propio elemento de practica el ping pong es lanzado y este corre a alcanzarlo el ping pong es lanzado hacia arriba y este debe recogerlo y llevarlo al formador que debe de tener un vaso desachable.	
MIN.		EQULIBRIO	EJERCICIO 2	Practicar saltos manejando la raqueta y el ping pong atraves de juegod como la golosa saltar en pequeños espacios.	
		PREDEPORTIVO	JUEGO	Se indica que el juego es libre, y deberan practidad el valor dado en clase	
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Luego de las actividades realizadas, se realiza una retroalimentacion del valor que deben de poner en practica.	Nos reunimos en circulo y platicamos sobre la clase dada.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL CONOCIMIIENTOS Y LAS HABILIDADES EN LA FORMACION DE LA ESCUELA DE TENNIS.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	SOCIALIZAR LA PALABRA HUMILDA	SENSIBILIZACION	La humildad a menudo se pasa por alto, pero esta es una cualidad esencial para conseguir todo en la vida. Esto no significa necesariamente carecer de orgullo por logros, sino que se refiere	
MIN.		PRECALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CARRERA DE CUCHARAS : Se divide a la clase en varios grupos, cada participante tendrá que llevar una cuchara en la boca, en el utensilio cargará un objeto, el mismo deberá ser llevado a la meta sin caer.	
	FASE CENTRAL	TOQUES CON LA PELOTA HACIA ARRIBA	EJERCICIO 1	Con la raqueta o la pala realizaremos toques hacia abajo, es decir, contra el suelo y intentaremos hacer el máximo de toques	
MIN.		RAQUETA GLOBLO	EJERCICIO 2	Lo primero que hay que hacer es construir una especie de raqueta con un tubo de cartón y una cuerda. La cuerda va atada de un extremo del tubo de cartón hacia el globo. El objetivo es que tal como se hace con una pelota de tenis o squash, el niño logre golpear el globo con el tubo varias veces seguidas.	
			JUEGO	Se indica que el juego es libre	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Luego de las actividades realizadas, se realiza una retroalimentacion del valor que deben de	Nos reunimos en circulo y platicamos sobre la clase dada.
			RETO PROXIMA SESION		ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTE

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	AMOR	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER Y DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA JOVEN EN FORMACION DE LA ESCUELA DE TENNIS.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	LECTURA SOBRE EL AMOR	SENSIBILIZACION	Se realiza una lectura sobre el amor Demostrar amor : afecto por los demás y ser generosos mostrando amor y afecto hacia nuestros hijos también.Recordad: "Los niños muestran, lo que de los adultos reciben."	
MIN.		PRECALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Se realiza calentamiento con el baile : LA COLITA ES MIA DOCTOR LA INYECCION NO NO NO.	
	FASE CENTRAL	EJERCICIO DE CONCENTRACION	EJERCICIO 1	Cada niño debera colocar una bomba en el cordon de su zapato y entre compañeros deberan romper la banco la idea es que ninguno debe de dejar que rebienten el globo.	
MIN.			EJERCICIO 2	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
			JUEGO	Se indica que el juego es libre.	
MIN	FASE FIN		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Luego de las actividades realizadas, se realiza una retroalimentacion del valor	Nos reunimos en circulo y platicamos sobre la clase dada.
			RETO PROXIMA	Para la prxima clase deben de traer el	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	LINAFERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER Y DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA JOVEN EN FORMACION DE LA ESCUELA DE TENNIS.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	Cuando una persona adquiere un compromiso por parte de otra, se suele escuchar la típica frase «me pones en un compromiso». Cuando alguien pone en compromiso a otro, quiere decir que éste le brinda la suficiente confianza como para esperar una respuesta responsable de esa persona.	
MIN.		PRECALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CARRERA DEL SEMAFORO : "Ahora vamos a comenzar el juego del semáforo. Estas son las instrucciones, tenéis que seguir en todo momento las indicaciones del semáforo. Cuando el semáforo se ponga en rojo paramos, respiramos, y pensamos como nos sentimos, cuando el semáforo pase a color amarillo pensamos que podemos hacer, y cuando se ponga en verde lo hacemos."	
	FASE CENTRAL	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	EJERCICIO 1	Rodar la pelota sobre la mesa, ubicando la misma debajo de la palma de la mano	
MIN.		PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	EJERCICIO 2	Pique contra la pared: en duos a una distancia de 1 metro,trataran de rebotar la pelota contra la pared uno pimero y despues el otro, hacer siempre enfassis en la poscicon de los dedos a la hora del agarre y lograr que cada niño realice el pique la pelota debe de picar una sola vez para el deportista.	
			JUEGO	Se indica que el juego es libre pero se observa si hay faltas y lo aprendido en las clases.	
MIN	FASE FIN		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Luego de las actividades realizadas, se realiza una retroalimentacion del valor que	Nos reunimos en circulo y platicamos sobre la clase dada.
			RETO PROXIMA		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL CONOCIMIIENTOS Y LAS HABILIDADES EN LA FORMACION DE LA ESCUELA DE TENNIS.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	LECTURA SOBRE EL	SENSIBILIZACION	LECTURA: Se realiza una mini lectura sobre el valor de la honestidad, para que cada niño qprenda y lo lleve en su vida cotidiana	
MIN.		PREDEPOTIVOS	CALENTAMIENTO	Se realiza un baile con los niños y niñas sobre la cancion EL COCODRILO BAILA para realizar estiramiento de los musculos y calentamiento	
	FASE CENTRAL	HABILIDADES	EJERCICIO 1	Caminar en un espacio libre cada niño debera caminar e ir avanzando un pococ mas rapido manipulando un ping pong llevandolo en la palma de la mano entre los dedos	
MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 2	Colocar cajas sobre el suelo e intentar colocar la pelota dentro con ayuda de la pala	
		VUELTA A LA CALMA	JUEGO	Se indica que el juego es libre.	Se les indica a los niños que el juego es libre siempre y cuando pongan en practiva lo visto en clase.
MIN.	FASE FIN		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Luego de las actividades realizadas, se realiza una retroalimentacion del valor que deben de	Nos reunimos en circulo y platicamos sobre la clase dada.
			RETO PROXIMA		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPRENSION	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	3/07/2023	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)
	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: SOBRE LA COMPRENSIÓN	
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.	
	FASE CENTRAL — Golpes Básicos	EJERCICIO 1	Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2	
MIN.	FASE CENTRAL — Golpes Básicos	EJERCICIO 2	El instructor direge la clase, y explica los direntes golpes que se han trabajado en las sesiones anteriores	
	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL — Partidos	JUEGO	Mini partidos por parejas	
MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	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	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

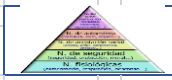
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	6/07/2023	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)
	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: AUTOESTIMA	
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. ...	
	FASE CENTRAL — Golpes Básicos	EJERCICIO 1	Practicar drive o derecha	es un golpe de abajo hacia arriba despues del bote de la pelota de tenis de mesa
MIN.	FASE CENTRAL — Golpes Básicos	EJERCICIO 2	Practicar drive o derecha	
	FASE CENTRAL — Golpes Básicos	EJERCICIO 3	Practicar drive o derecha	es un golpe de abajo hacia arriba despues del bote de la pelota de tenis de mesa
	FASE CENTRAL — PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL — VUELTA A LA CALMA	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	
MIN.		RETO PROXIMA SESION	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	7/07/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	bilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: HUMILDAD	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	EJERCICIO 1	Servicio	Se emepezara a trabajar "servicio" con los deprtistas
MIN.		Golpes Basicos	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.	
		Golpes Basicos	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
		Partidos	JUEGO	Mini partidos	
	FASE FINAL	Vuelta a calma	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	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	10/07/2023	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	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: El arbol y el acha	El árbol, mientras era talado, les decía: "Prefiero incluso el hacha a que me taléis con mi propia carne". Esta fábula corta nos enseña a no utilizar a los demás contra ellos mismos, es decir, a respetar lo que se nos dice o lo que se nos da y no utilizarlo para mal.
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.	
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	EJERCICIO 1	Juego ¨TRIQUI¨se forman grupos de 3 personas: los 3 deportistas se ubican en columna y sale el primero corre, toman un platillo y lo ubican en un cuadro, cuando llegue nuevamente al lugar departida sale el siguiente y asi hasta salir el tercero; el objetivo es hacer el triqui, de forma horizontal, vertical o diagonal, va acomulando puntos el equipo que haga mas triquis.	
MIN.	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	EJERCICIO 2	Golpe de reves	
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	EJERCICIO 3	Golpe de reves	
	FASE CENTRAL	Partidos	JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	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	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	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	LEALTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	13/07/2023	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Juegos de lateralidad 
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor 
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	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. 
MIN.		Golpes Básicos	EJERCICIO 2	Servicio 
		Golpes Básicos	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio 
		Partidos	JUEGO	Mini partidos 
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	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	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	respeto	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	14/07/2023	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA EL RESPETO	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE EL RESPETO: las conejitas que no sabian respetar	Con la lectura se quiere incentivar al buen trato con el compañero, a la ayuda en cualquier momento, a valorara y apreciar las cualidades del rojimo y tambien a conocer sus derechos.
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	
	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 1	ejercicio golpe de pared, derecha e izquierda con raqueta y pin pon	
MIN.		Goples Básicos	EJERCICIO 2	juego piedra papel y tijera, incentivando a la cordinación, reaccion y agilidad	
		Goples Básicos	EJERCICIO 3	practica de golpes en el tenis	
		Partidos	JUEGO	Mini partidos, resaltar la importancia del tenis de mesa y recordar las reglas	
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	SOLIDARIDAD Y RESPETO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/07/2023	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	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Saludo y respeto con los docentes	En el inicio de esta sesion se les dara a conocer a los deportistas como se debe responder cunado el instructor da una orden, cuando se llega a clase y cuando se termina la misma.
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.	
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	EJERCICIO 1	practica de los golpes derecha o drive y golpe de reves	Se pondran en practica los dos golpes trabajados en las sesiones anteriores.
MIN.		Golpes Básicos	EJERCICIO 2	practica de los golpes derecha o drive y golpe de reves	
		Golpes Básicos	EJERCICIO 3	practica de los golpes derecha o drive y golpe de reves	
		Partidos	JUEGO	Mini partidos	
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	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	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	21/07/2023	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)
	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.		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.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	golpe con raqueta y pin pon	
MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	encestar el pin pon en un vaso con la raqueta	
		Pases	EJERCICIO 3	golpe con raqueta y pin pon	
		Partidos	JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	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	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/07/2023	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: HUMILDAD 
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor 
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	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 
MIN.		Golpes Básicos	EJERCICIO 2	Servicio 
		Golpes Básicos	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio 
		Partidos	JUEGO	Mini partidos 
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	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	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto

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	LEALTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/07/2023	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: Lealtad
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	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
MIN.		Golpes Básicos	EJERCICIO 2	Topspin
		Golpes Básicos	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio
		Partidos	JUEGO	Mini partidos
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	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
MIN.			RETO PROXIMA SESION	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPRENSIÓN	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/07/2023	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)
	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.
MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
	FASE CENTRAL — Predeportivos	EJERCICIO 1	carrera de encostalados,	
MIN.	Golpes Básicos	EJERCICIO 2	Golpe consecutivo sin dejar caer el pin pon	
	Golpes Básicos	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
	Partidos	JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	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	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto	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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/07/2023	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA IMPORTANCIA DE SER SOLIDARIO CON LOS COMPAÑEROS Y LA GENTE QUE NOS RODEA
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. ...
	FASE CENTRAL	Golpes Básicos	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.
MIN.		Golpes Básicos	EJERCICIO 2	practicas de saques y tipos de movimientos
		Golpes Básicos	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio
		Partidos	JUEGO	Mini partidos
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	despues de las actividades relializadas se da vuleta a la calma y con ella, un juego de entrar a la cuerda saltando el laso
			RETO PROXIMA SESION	durante las semana se trabajara el buen trato hacia el compañero y la importancia del respeto

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACIÓN

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	3/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento.	Se explica cada uno de los que consideramos los 10 mandamientos lúdicos más básicos : No hacer trampa. Jugar un juego es sencillo, manitas calientes.
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos	Se realiza un trote de 60 segundos sobre las lineas demarcadas del campo deportivo de baloncesto.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	RESISTENCIA	Preparación física para mejorar la resistencia La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia se pueden hacer dos veces a la semana. • 1000 a 2000 mil metros en carrera lenta con trote
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA	Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad. • Tracción de la soga.	Preparación para mejorar la fuerza. • Tracción de la soga. Los participantes deben coger la cuerda con las dos manos, cada equipo por un extremo, con las manos libres de resinas, sin atarlas a la cuerda y sin cambiar la
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica el saque con la raqueta y el golpe de derecha.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la posicion para el servicio o saque	
		COMPROMISOS	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	6/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los que consideramos los 10 mandamientos lúdicos más básicos son: Ser un buen perdedor. No hiciste trampa y perdiste. ...
10 MIN.	PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos	Circuito de obstáculos.Se debe superar diferentes obstáculos realizando diferentes amplitudes de movimiento y requiriendo una agilidad necesaria para superarlos como saltar la soga durante un minuto
10 MIN.	FASE CENTRAL — HABILIDADES Y DESTREZAS	RESISTENCIA	Preparación física para mejorar la resistencia La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia a desrrollar son: • • 5 a 10 carreras cortas y rápidas sobre las lineas del campo deportivo, alternando ejercicios de respiración
10 MIN.	HABILIDADES Y DESTREZAS	FUERZA	Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad.	Preparación para mejorar la fuerza. • Saltos: los participantes realizan saltos verticales y horizontales. Sentadillas: realiza diez sentadillas, para y vuelve y realiza otras diez sentadillas. Lanzamiento de pelotas medicinales: se trabaja entre conos, el balon medicinal sera empujado entre los conos
10 MIN.	DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.	PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL — RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica en el saque de reves.	
	COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	7/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los que consideramos los 10 mandamientos lúdicos más básicos son: Poner atención a las reglas. ...
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos	Circuito de obstáculos.Se debe superar diferentes obstáculos realizando diferentes amplitudes de movimiento y requiriendo una agilidad necesaria para superarlos como pasar todo el cuerpo por entre aros,
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	RESISTENCIA	Preparación física para mejorar la resistencia La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia a desrrollar son: • Trote de 15 minutos sin detenerse.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA	Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad.	Preparación para mejorar la fuerza. Lanzamiento de pelotas medicinales: se trabaja entre conos, el balon medicinal sera empujado entre los conos en forma de zig zag . Empuje: Colocados en fila y de frente contra la pared los niños y niñas realizan el ejercicio de empuje al que mas fuerza genere
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de derecha.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMEN--TACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	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 COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	10/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento.	Los que consideramos los 10 mandamientos lúdicos más básicos son: Terminar los juegos. ...
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos	Circuito de obstáculos.Se debe superar diferentes obstáculos realizando diferentes amplitudes de movimiento y requiriendo una agilidad necesaria para superarlos como pasar por debajo de la mesa de tenis de mesa, subir y bajar desde un escalon de las gradas.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	RESISTENCIA	Preparación física para mejorar la resistencia La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia a desrrollar son: • Hacer un mínimo 30 abdominales en 1 minuto.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA	Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad.	Preparación para mejorar la fuerza. Tracciones: por parejas y ubicados sobre la linea divisoria del campo deportivo realizan la acción y efecto de halar al compañero para moverlo o arrastrarlo mientras el cuerpo permanece o se mueve hacia atrás. Counter Movement Jump. Tests que implica un único salto empezando desde la
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de reves.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI--MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA DISCIPLINA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	13/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los que consideramos los 10 mandamientos lúdicos más básicos son: Jugar lo más rápido posible.
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos	Circuito de obstáculos.Se debe superar diferentes obstáculos realizando diferentes amplitudes de movimiento y requiriendo una agilidad necesaria para superarlos como pasar por debajo de la mesa de tenis con un balon medicinal.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	VELOCIDAD	Preparacion fisica para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Carreras en Zig- Zag
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong • Multidireccional.
MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica los golpes suaves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	14/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y AGILIDAD			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los que consideramos los 10 mandamientos lúdicos más básicos son: Ayudar a sacar o guardar el juego. ...
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos	Con las piernas abiertas y flexionadas polpeo el suelo alternativamente con un y otro pie lo mas rapido que se pueda, luego con un brazo levantado y la pierna contraria adelantada salto cambiando de pie y de brazo
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	RESISTENCIA	Preparación física para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Carreras de 20 - 30 metros.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong • Carrera en 8.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 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 ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los que consideramos los 10 mandamientos lúdicos más básicos son: Tratar bien el juego. ... Pon atención al juego.
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos.	Juego "El mundo al reves" Aqui el formador lidera el juego, este debe pronunciar una serie de verbos que las chicas y los chicos deben realizar lo contrario ejemplo "Levantarse" entonces las chicas y los chicos deben "Sentarse" .....
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	VELOCIDAD	Preparación física para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa, de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Progresivos de 20 - 60 metros.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong • Carrera en T.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	21/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Actividad sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los participantes deben elaborar en un pliego de papel un letrero basado en el comportamiento y exponerlo
10 MIN.		CAPACIDAD CORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos.	"Juego las Tinieblas" Se colocan varios objetos encima de la mesa como pimpones de colores, vasos deshechables grandes, medianos y pequeños, las raquetas, bolas de papel reciclado, lapices de colores, luego se le vendan los ojos
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	VELOCIDAD	Preparación física para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Relevos de 20 - 30 metros.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparación física para trabajar en la agilidad para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejerciciospara mejorar la agilidad en el ping pong • Carrera en estrella.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los participantes deben elaborar en un pliego de papel un letrero basado en el respeto y exponerlo
10 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos.	Juego "El robot infernal" Se colocan todos los participantes delante del formador y todos deben hacer lo que se les indique mover la cabeza, sacar la lengua, levantar pie derecho adelante y cogerse la oreja izquierda, encoger pie izquierdo y tocarse la nariz, asi se sigue susecivamente.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	VELOCIDAD	Preparación física para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa, de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Saltos con banco.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carrera en Z
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	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 COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	Los participantes deben elaborar en un pliego de papel un letrero basado en el comportamiento y exponerlo
10 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos.	Debemos optimizar el desarrollo de las habilidades Juego "Bolos caseros" Se elaboran los bolos con botellas recicladas peueñas, se les coloca numeracion y se ubican primero en la parte derecha de la mesa al lado opuesto del jugador, luego hacia la mitad y luego en la parte izuierda, el
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la flexibilidad La flexibilidad también tiene un papel importante en el tenis de mesa, ya que se tienen que hacer movimientos amplios, rápidos y efectivos.	Se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Estiramientos de gran amplitud en todas sus articulaciones y todas las direcciones (inclinaciones, giros, flexiones, etc.) en aparatos o sin ellos.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con cambio de dirección, con aviso del entrenador.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	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 COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	¿Como debe ser el comportamiento de un deportista? Adoptar una actitud positiva de la imagen de sí mismo. Pensar con confianza.
10 MIN.		CAPICIDADES CORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos.	Debemos optimizar el desarrollo de las habilidades. Juego "Canastas de ping pong" Los participantes por turnos lanzaran cada uno diez pimpones tratando de introducirlos en cada uno de los cestos numerados que se encuentran ubicados en el lado opuesto de la mesa, ganara
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la flexibilidad La flexibilidad también tiene un papel importante en el tenis de mesa, ya que se tienen que hacer movimientos amplios, rápidos y efectivos.	Ejercicios para mejorar la flexibilidad. • Estiramientos de gran amplitud en todas sus articulaciones y todas las direcciones (inclinaciones, giros, flexiones, etc.) en aparatos o sin ellos.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con cambio de dirección, con aviso del entrenador. • Carreras en estrella.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

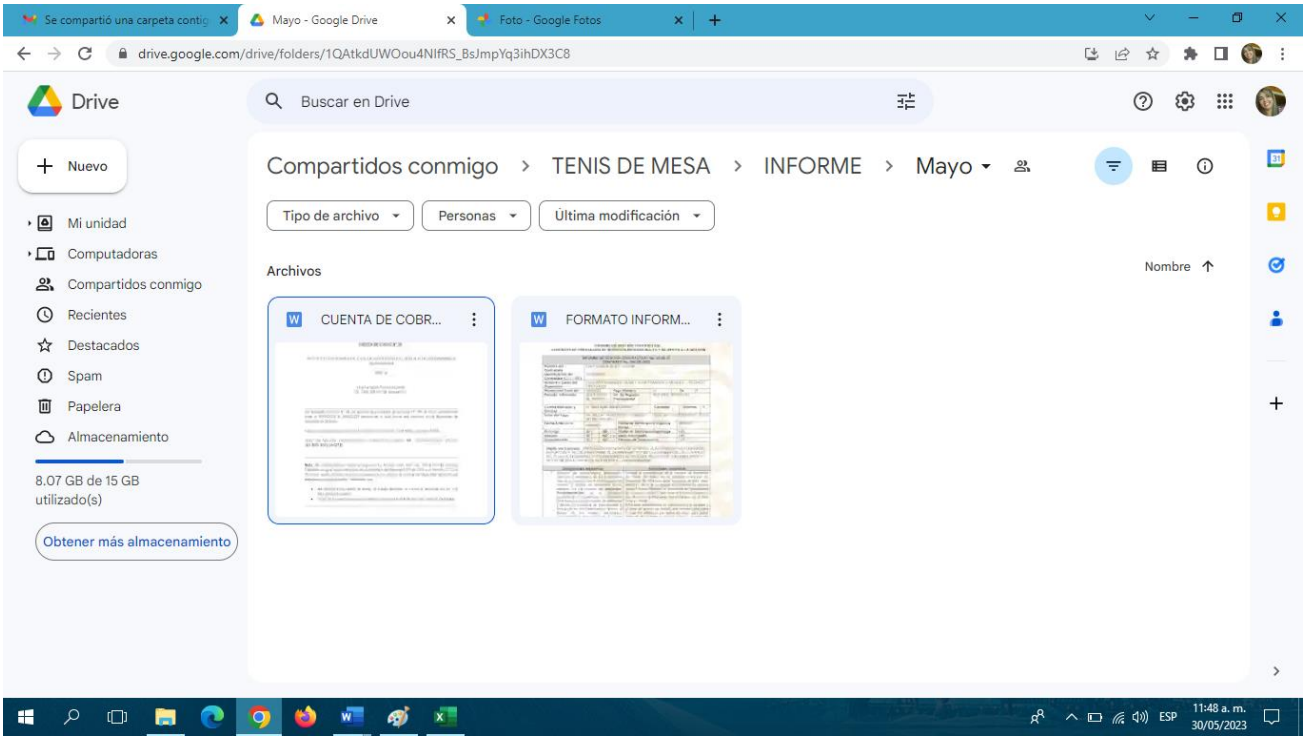
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del respeto y el comportamiento	¿Como debe ser el comportamiento de un deportista? Convencerse de que se está bien preparado. Establecer una rutina previa.
10 MIN.		CAPACIDADES CORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros,muñeca caderas y tobillos.	Debemos optimizar el desarrollo de las habilidadades. Juego "Cuanto mas lejos mas puntos" Los participantes por turnos lanzaran cada uno diez pimpones tratando de introducirlos en cada uno de los cestos numerados de atras hacia adelante de mayor a menos que se encuentran
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la flexibilidad en el ping pong. La flexibilidad también tiene un papel importante en el tenis de mesa, ya que se tienen que hacer movimientos amplios, rápidos y efectivos.	Ejercicios para mejorar la flexibilidad. • Estiramientos de gran amplitud en todas las articulaciones y en todas las direcciones con inclinaciones, giros, flexiones, en aparatos o sin ellos.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	AGILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con obstaculos
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

OBLIGACION N° 08



OBLIGACION N° 09

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

MES: AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**GUAYABAL DE SIQUIMA**	
LUGAR:CASA DE LA CULTURA				**HORARIO DE PRACTICA**	**1:30 PM A 6:30PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

PLANEACIONES INICIACIÓN 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	1/08/2023	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)
	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	LECTURA: Que es el compañerismo?	Se realizara una lectura, el formador hablara sobre la importancia del compañerismo entre los deportistas, como debemos hacer cuando el material de trabajo no sea el
10 MIN.	FASE INICIAL — CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Practicar drive o derecha	
15 MIN.	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Practicar drive o derecha	
30	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Practicar drive o derecha	
30	FASE CENTRAL	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
	FASE FINAL	VULETA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	ASEO PERSONAL	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	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	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL	
MIN. 10	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	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	PREDEPORTIVO	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	PREDEPORTIVO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Golpe de reves	
30	FASE CENTRAL	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VULETA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

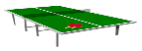
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	4/08/2023	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	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: ¿Qué es el compañerismo?	
10 MIN.		CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2	
15 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	El instructor dirige la clase, y explica los direntes golpes que se han trabajado en las sesiones anteriores	
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practica de golpes vistos en clase	
30		PARTIDOS	JUGEO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	8/08/2023	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	SENSIBILIZACION	LECTURA: La importancia del cambio de ropa todos los dias 
10 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera 
15 MIN.	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera 
30	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Practica dedominio de pin pon derecha e Izquiera 
30	FASE CENTRAL	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos 
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	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)
	TEMATICA	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 — CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15 MIN	FASE CENTRAL — GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Servicio	
MIN. 15	FASE CENTRAL — GOLPES BASICOS	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 — GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL — PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
	FASE FINAL — VUELTA A LA CALMA	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	
10 MIN.	FASE FINAL	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	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/08/2023	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	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	CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	golpe con raqueta y pin pon	
15 MIN.	FASE CENTRAL	PREDEPORTIVOS	EJERCICIO 2	encestar el pin pon en un vaso con la raqueta	 
30	FASE CENTRAL	PREDEPORTIVOS	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	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
MIN. 10	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/08/2023	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)
	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: Que es el compañerismo?	Se realizara una lectura, el formador hablara sobre la importancia del compañerismo entre los deportistas, como debemos hacer cuando el material de trabajo no sea el
10 MIN.	FASE INICIAL — CALENTAMIENTO	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 — GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Practicar drive o derecha	
15 MIN.	FASE CENTRAL — GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Practicar drive o derecha	
30	FASE CENTRAL — GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Practicar drive o derecha	
30	FASE CENTRAL — PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL — VULETA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	ASEO PERSONAL	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	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 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL	
MIN. 10		CALENTAMIENTO	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	PREDEPORTIVO	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		PREDEPORTIVO	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.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Golpe de reves	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VULETA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/08/2023	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	SENSIBILIZACION	LECTURA: ¿Qué es el compañerismo?	
10 MIN.		CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2	
15 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	El instructor dirige la clase, y explica los direntes golpes que se han trabajado en las sesiones anteriores	
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practica de golpes vistos en clase	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/08/2023	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	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: La importancia del cambio de ropa todos los dias	
MIN. 10	CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera 
15 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera 
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Practica dedominio de pin pon derecha e Izquiera 
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos 
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24 y 25 /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)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: Fábula la Cigarra y la hormiga	Se hablará con los deportistas, sobre el poprque debemos ayudar a nuestros compañeros
10 MIN.		CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15 MIN.	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Servicio	
15 MIN.		GOLPES BASICOS	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 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30 MIN.		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/08/2023	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	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	CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	golpe con raqueta y pin pon	
15 MIN.	FASE CENTRAL	PREDEPORTIVOS	EJERCICIO 2	encestar el pin pon en un vaso con la raqueta	 
30	FASE CENTRAL	PREDEPORTIVOS	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	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
MIN. 10	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO Y EL ASEO PERSONAL	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	1/08/2023	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	SENSIBILIZACION	LECTURA: Que es el compañerismo?	se realizara una lectura, el formador hablara sobre la 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.		PREDEPORTIVO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Practicar drive o derecha	
15 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Practicar drive o derecha	
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Practicar drive o derecha	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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	AMOR	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	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	SENSIBILIZACION	LECTURA: AMOR AL PROJIMO	
MIN. 10		CALENTAMIENTO	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	PREDEPORTIVO	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		PREDEPORTIVO	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.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Golpe de reves	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	4/08/2023	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	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: ¿Qué es el compañerismo?	
10 MIN.		CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2	
15 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	El instructor dirige la clase, y explica los direntes golpes que se han trabajado en las sesiones anteriores	
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practica de golpes vistos en clase	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	ASEO PERSONAL	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	8/08/2023	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	SENSIBILIZACION	LECTURA: La importancia del cambio de ropa todos los dias 
10 MIN.		CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera 
15 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Practica dedominio de pin pon 30 repeticionesconsecutivascon lamano Izquiera 
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	Practica dedominio de pin pon derecha e Izquiera 
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos 
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: Fábula la Cigarra y la hormiga	Se hablará con los deportistas, sobre el poprque debemos ayudar a nuestros compañeros
10 MIN.		CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15 MIN.	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	Servicio	
15 MIN.		GOLPES BASICOS	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 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30 MIN.		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPRENSIÓN	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/08/2023	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	CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	golpe con raqueta y pin pon	
15 MIN.	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	encestar el pin pon en un vaso con la raqueta	 
30 MIN.	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	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	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/08/2023	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: para que la lateralidad?	
10 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Servicio	
30	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	FASE CENTRAL	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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	
			RETO PROXIMA SESION	Se trabajará el compañerismo y habitos de higiene personal	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

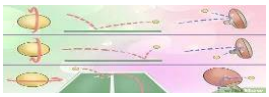
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	ASEO PERSONAL	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	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)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: LA INDUMENTARIA LIMPIA	
10 MIN.		CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	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.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Topspin	
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

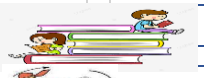
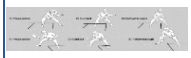
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

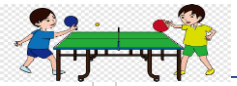
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA: QUE ES SER COMPAÑERISTA?	
10 MIN.		CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	FASE CENTRAL	GOLPES BASICOS	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.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Practica de equilibrio, en un solo pie iniciaremos el trabajo, dando golpes a la pared	
30		GOLPES BASICOS	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		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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	AMISTAD	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/08/2023	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	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	LECTURA	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LOS AMIGOS	
10 MIN.		CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	ejercicio golpe de pared, derecha e izquierda con raqueta y pin pon	
15 MIN.		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	juego piedra papel y tijera, incentivando a la cordinación, reaccion y agilidad	
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practica de golpes en el tenis	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos, resaltar la importancia del tenis de mesa y recordar las reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	COMPRENSIÓN	FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24 y 25 /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	SENSIBILIZACION	LECTURA: listado de faltas en el tenis	Cuando la pelota toca el suelo sin haber botado previamente sobre la mesa. Si alguno obstruye la bola. Cuando la pelota bota sobre algo que no sea la mesa de ping pong. Si 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.	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	Movilidad articular dirigida por el Instructor	
15	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 1	carrera de encostalados,	
15	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	carrera de encostalados,	
30	GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30	PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL — VUELTA A LA CALMA	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LINA FERNANDA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/08/2023	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	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.		CALENTAMIENTO	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	GOLPES BASICOS	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		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 2	Juego lanzo al vaso con la mano izquierda encesto mi pin pon en el vaso desde cierta distancia	
30		GOLPES BASICOS	EJERCICIO 3	practicar inidicialmente los golpes practicados en las sesiones anteriores golpe de reves, derecha o drive y servicio	
30		PARTIDOS	JUEGO	Mini partidos	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	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:

FUNDAMENTACIÓN

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	En un cartel ubicado sobre la mesa cada participante establece una regla de trato hacia los compañeros, este sera ubicado en una parte visible como motivacion para todos los asistentes.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor de las mesas, terminamos realizando respiraciones profundas.
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Saltar la cuerda en parejas de forma corta, pero si juega un grupo de niños la cuerda tendrá que ser de las largas y la tendrán que sujetar dos niños o, si es bastante grande y pesada, dos adultos. Cada uno debe saltar la cuerda en movimiento evitando tocarla, por lo que hay que calcular el
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la capacidad fisica como es la flexibilidad: Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Quitar la gorra :os participantes se colocarán en parejas, uno en frente de otro sentados con las piernas estiradas (sin doblar las rodillas) apoyando sus pies con los de su pareja. El objetivo del juego será estirarse lo máximo posible para llegar a alcanzar la gorra del compañero y
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISOS	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	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 CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Cada participante expresara como resuelve los conflictos con sus compañeros de juego, se fomenta el dialogo a una sana convivenvia.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor del campo deportivo de voleibol, terminamos realizando respiraciones profundas.
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	El semaforo: todos los participantes se ubican en la linea final del campo deportivo de futsal y a la orden del formador realizan la tarea asignada rojo se estan quietos, verde se colocan en movimiento.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Pasa el balón. Los alumnos formarán grupos de 6 alumnos y competirán unos con otros para ver qué grupo es capaz de pasar el balón al compañero lo más rápido posible y realizando diferentes movimientos planteados. Se colocarán de espaldas y en fila y deberán pasar el material al compañero por debajo de sus piernas, haciendo una rotación del tronco sin mover los pies
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	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 CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	4/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Distinguir las diferencias que hay entre unos y otros, cada participante escoge un compañero y le dice una cualidad y un defecto siempre basados en el respeto vamos a mejorar.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor del campo deportivo de voleibol dando un salto cuando suene el silvato,
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	La golosa, por grupos de tres jugadores arman la golosa de su prefencia: pintada en el suelo, elaborada con carton, elaborada con aros, armada con conos y participan del juego, por espacio de cinco minutos con rotacion en cada una de las golosas planteadas.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Twister. Este juego permite trabajar diferentes posturas y posiciones de forma estática y prolongada. El juego consiste en ue el formador dira una extremidad del cuerpo y un color donde debes situar la extremidad. Ej: mano derecha al rojo, pie derecho al amarillo.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMEN--TACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	7/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Se fomenta el dialogo para cada uno de los participantes sobre las reglas que nos ayudan a tener orden en las actividades que realicemos durante y cada uno de nuestros dias.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor del campo deportivo de voleibol realizando dos sentadillas cada vez ue suene el
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Se realiza el juego alcanzar al compañero, los deportistas se dividen en dos grupos iguales a traves de una dinamica, luego, un grupo se ubica en la linea de salida y el rotro grupo se situa a trs metros de distancia,
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Adivina la palabra. Los alumnos formarán grupos de 7/8 componentes y a cada uno se les asignará una palabra que tendrán que representar mediante figuras corporales. Los grupos restantes competirán por adivinar la palabra que están representando antes que el rival. Mediante este juego se trabaja la flexibilidad al adoptar posturas concretas representando diferentes letras
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI--MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	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 CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Aprendemos a forjar distintos vinculos afectivos y de empatia con los demas participantes de la clase a traves de la practica deportiva que se realiza durante la sesion.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor del campo deportivo de voleibol elevando los brazos cuando se le indique,
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Para la preparación en el tenis de mesa, se debe hacer el siguiente ejercicio: • Carreras en Zig- Zag entre platillos, conos, ida y vuelta lo mas rapido posible. Todo el grupo de participantes
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Circuito de obstáculos. Circuito en el que tengan que superar diferentes obstáculos realizando diferentes amplitudes de movimiento y requiriendo una agilidad necesaria para superarlos.
MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Se realizan actividades de expresion corporal, mimica, comunicación sin palabras, recreacion de gestos.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor del campo deportivo de baloncesto, terminamos realizando respiraciones
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Caminar sobre las lineas del campo deportivode voleibol llevando la raueta y sobre esta una bomba inflada, tambien se puede llevar un ping pong o un vaso deshechable con agua x mitad, caminando a pie junto.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Ejercicios para mejorar la flexibilidad, los participantes realizaran la Carrera en 8 la cual a sido previamente adecuada con conos y platillos en el campo deportivo.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
			RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	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 CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUYABAL DE SIQUIMA	FECHA	14 Y 17 /08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Cada deportista establecera una norma de cortesia (Puntualidad y saludar) para ser compartida durante las sesiones de clase.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza caminata suave en un campo de 5 metros cuadrados, terminamos realizando respiraciones
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Todos los participantes de cada equipo atados a una cuerda por una mano, por un pie, por la cintura, deben caminar, trotar o correr hasta conseguir 15 puntos dando vueltas a la pista sin soltarse de la cuerda. ¿Cuántos puntos suman cada vuelta? Eso depende de un
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Ejercicios para mejorar la flexibilidad, los participantes realizaran la Carrera en T la cual a sido previamente adecuada con conos y platillos en el campo deportivo.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPEO Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Se compartiran y pondran en practica las normas de cortesia evaluadas en la sesion anterior.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza caminata suave alrededor de las mesas, terminamos realizando respiraciones profundas.
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Las cuatro esquinas, se organizan los participantes en grupos de cinco cada uno y 4 de ellas se sitúan en cada una de las esquinas y uno queda en el medio. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio. El jugador que se quede sin esquina será quien que vaya al centro para
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Ejercicios para mejorar la flexibilidad, los participantes realizaran la Carrera en estrella la cual a sido previamente adecuada con conos y platillos en el campo deportivo.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	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 CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	21/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Cada deportista establecera una norma de cortesia (Saludar y prestar atencion a la persona que habla) para ser compartida durante las sesiones de clase.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave al sonar el silvato se procede a caminar cuando vuelva a sonar el silvato se vuelve al trote
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Alcanzar al de adelante, ubicados por parejas dos grupos de participantes a tres metros de distancia cada uno sobre la linea final del campo deportivo de futsal al sonido del silvato salen corriendo hasta el punto de referencia a no dejarse alcanzar la idea es lograr atrapar
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Ejercicios para mejorar la flexibilidad, los participantes realizaran la Carrera en Z la cual a sido previamente adecuada con conos y platillos en el campo deportivo.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	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 CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Se compartiran y colocaran en practica las normas de cortesia evaluadas en la sesion anterior.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave al sonar el silvato se procede a caminar cuando vuelva a sonar el silvato se vuelve al trote
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Saltar la soga recorriendo la linea del campo deportivo, 20 metros suaves 10 metros caminando, luego 20 metros con mas intensidad y 10 metros caminando y termina 20 metros con mayor velocidad y 10 caminando realizar tres sesiones cada participante
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Estiramientos de gran amplitud en todas sus articulaciones y todas las direcciones (inclinaciones, giros, flexiones, etc.) en aparatos o sin ellos. Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con cambio de dirección, con aviso del entrenador.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	25 Y 27/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Cada deportista establecera una norma de cortesia (Saludar y no hablar mal de nadie) para ser compartida durante las sesiones de clase.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor del campo deportivo en su parte externa, terminamos realizando respiraciones
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Juego de la lleva, se jugara dentro del campo deportivo demarcado de voleibol.el cogido ira saliendo del campo deportivo
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Ejercicios para mejorar la flexibilidad, los participantes realizaran Carreras con cambio de direccion y con aviso del formador la cual a sido previamente adecuada con conos y platillos en el campo deportivo.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA CONVIVENCIA	FORMADOR	LINA ALVAREZ
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28 Y 31/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IMPLEMENTAR ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES	Fomento de la convivencia.	Cada deportista establecera una norma de cortesia (Saludar , ser honesto y pedir perdon) para ser compartida durante las sesiones de clase.
10 MIN.		INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA	CALENTAMIENTO	Fases del calentamiento preparar articulaciones , carrera suave, en músculos específicos y relajación.	Se realiza estiramiento girando todas las articulaciones; cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos, para no sufrir lesiones. Se realiza trote suave alrededor del campo deportivo de futsal, terminamos realizando respiraciones profundas.
10 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	Patrones basicos del movimiento: caminar, correr saltar.	Se forman grupos de 5 participantes se ubican en la linea de partida, cada uno recibe un numero cronologico a su puesto dentro de la hilera a la orden del formador con el numero indicado salen a recorrer el espacio antes
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	LA FLEXIBILIDAD	Manejo de la flexibilidad dinamica y estatica. Cambiar rapidamente de direccion. Realizar movimientos laterales y rotativos	Ejercicios para mejorar la flexibilidad, los participantes realizaran la Carrera con obstaculos la cual a sido previamente adecuada con elementos como conos, platillos, palos, mesas, balones, sogas en el campo deportivo.
10 MIN.		TECNICO Y TACTICO	DESTREZAS	GOLPE Y DESPLAZAMIENTO. Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Generar repeticiones del golpeo en pro de mejorar el gesto tecnico y tactico del golpe de derecha y de reves. Partidas a once puntos, se corrige el servicio, el saque y la posicion del cuerpo.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo propuesto en la sesion en pro de mejorar el nivel de juego en lo individual.	 
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Fomentar el respeto y la convivencia en todo momento con todas las personas que nos rodean.	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

OBLIGACION N° 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	TORRES GAITAN DULCE MARIA	8	6/06/2014	TENIS DE MESA	40	1,39	56	142	55
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									
32									

MUNICIPIO EVALUADO:	GUAYABAL DE SIQUIMA
FORMADOR:	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	BAQUERO CERVANTES SAMUEL ALEXIS	10	14/02/13	TENIS DE MESA	52	1,3	67	1,35	67
2	CASTIBLANCO GOMEZ LUCIANA	11	14/09/12	TENIS DE MESA	45	1,36	65	1,37	65
3	CASTIBLANCO MARTINEZ MARIA ALEJANDRA	10	10/08/12	TENIS DE MESA	42	1,37	67	1,39	59
4	GARZON MONTOYA JOSE ALEJANDRO	10	19/03/13	TENIS DE MESA	40	1,3	55	1,32	58
5	LOPEZ RUIZ WILMAR ANDRES	11	08/12/12	TENIS DE MESA	45	1,37	67	1,38	63
6	SANCHEZ LIPONCE JHOJAN STIVEN	10	06/09/12	TENIS DE MESA	43	1,36	65	1,38	67
7	CASALLAS CORTES DAMIAN	10	27/11/12	TENIS DE MESA	40	1,35	65	1,35	58
8	GONZALES CAMELO JULIAN DAVID	10	27/05/12	TENIS DE MESA	41	1,38	68	1,39	58
9	AMAYA MUÑOZ JUANA VALENTINA	9	20/02/14	TENIS DE MESA	30	1,34	64	1,35	52
10	CASALLAS BERNAL ZAMAY	9	13/03/14	TENIS DE MESA	32	1,31	61	1,32	63
11	CHISICA PRIETO NICOLL XIOMARA	9	13/01/14	TENIS DE MESA	33	1,39	54	1,42	62
12	FONTAL HERNANDEZ DANIEL ALEJANDRO	9	07/03/14	TENIS DE MESA	30	1,39	55	1,41	51
13	GONZALEZ SANCHEZ AYDALIN SOFIA	9	22/03/14	TENIS DE MESA	27	1,24	47	1,26	67
14	MONTAÑEZ MUÑOZ EMILY SAMARA	9	04/03/14	TENIS DE MESA	30	1,39	56	1,39	51
15	NOVOA RINCON JAMMPIER ALEJANDRO	9	21/03/14	TENIS DE MESA	31	1,37	47	1,39	54
16	PEREZ TELLEZ KAILLEN YARATH	9	21/01/14	TENIS DE MESA	34	1,32	45	1,32	65
17	SANTOS HERRERA MATIAS	9	01/09/2013	TENIS DE MESA	37	1,36	67	1,38	55
18	VASQUEZ CRUZ SALOME	9	14/03/14	TENIS DE MESA	37	1,26	46	1,29	52
19	ALVAREZ ALVAREZ YEIBERTH SANTIAGO	9	21/08/13	TENIS DE MESA	40	1,32	62	1,32	64
20	BUSTOS ALVAREZ SARAH CAMILA	9	24/06/13	TENIS DE MESA	35	1,36	67	1,37	52
21	CASTIBLANCO BOBADILLA DAVID SANTIAGO	10	15/03/13	TENIS DE MESA	30	1,31	57	1,32	67
22	CASTILLO POVEDA DANNA VALENTINA	9	01/06/13	TENIS DE MESA	30	1,26	58	1,28	51
23	CERVANTES RODRIGUEZ IHAN ANDRES	9	03/08/13	TENIS DE MESA	36	129	58	1,32	56
24	DUQUE PASTRANA THANIA JAZLYN	9	01/07/13	TENIS DE MESA	45	1,31	57	1,32	67
25	GARZON PADILLA JUAN DAVID	9	31/05/13	TENIS DE MESA	32	1,32	71	1,33	61
26	MEDINA DUARTE EMILY SARAY	9	23/12/13	TENIS DE MESA	27	1,29	56	1,31	56
27	MEDINA MENDEZ MAYHOLET SOFIA	9	08/10/13	TENIS DE MESA	28	1,31	58	1,32	61
28	TORRES PLATA VICTOR MANUEL	9	07/08/13	TENIS DE MESA	32	1,45	58	1,48	67
29	URREGO GONZALES ANA MARIA	9	03/09/13	TENIS DE MESA	60	1,39	59	1,41	71
30	CASTIBLANCO BOBADILLA DIANA LISETH	11	25/03/12	TENIS DE MESA	30	1,31	47	1,32	52
31									
32									

MUNICIPIO EVALUADO:	GUAYABAL DE SIQUIMA
FORMADOR:	LINA FERNANDA ÁLVAREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	NICOLAS CAMILO BUSTOS GUTIERREZ	14	23/10/2008	TENIS DE MESA	52	164	87	169	71
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									
32									

MUNICIPIO EVALUADO:	GUAYABAL DE SIQUIMA
FORMADOR:	LINA FERNANDA ÁLVAREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

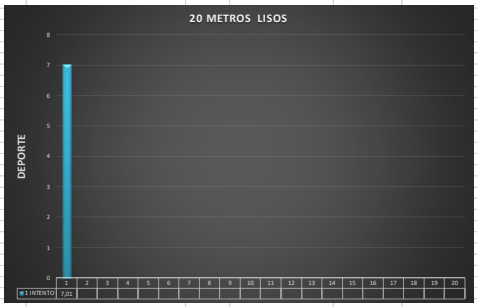
PRIMER SEMESTRE

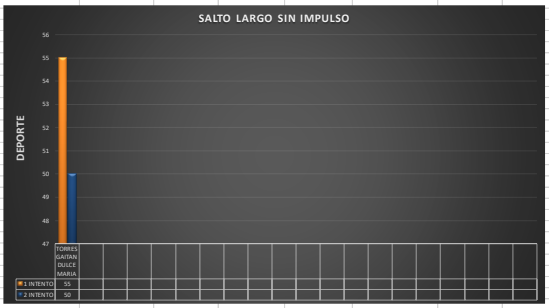
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

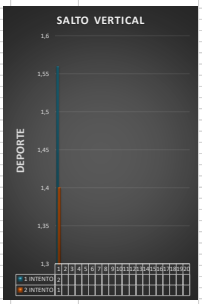
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	TORRES GAITAN DULCE MARIA	8	6/06/2014	TENIS DE MESA	7,01	7,01	55	50		55	1,56	1,4		1,56
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														

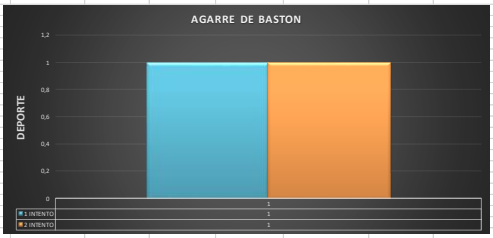
MUNICIPIO EVALUADO:	GUAYABAL DE SIQUIMA
FORMADOR :	LINA FERNANDA ÁLVAREZ











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

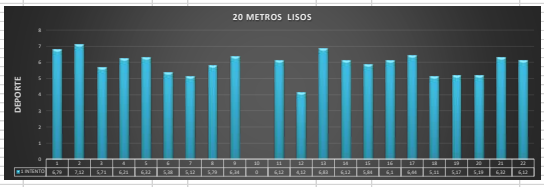
DEPORTE FORMATIV0

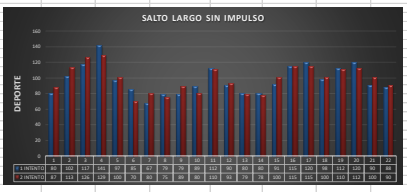
PRIMER SEMESTRE

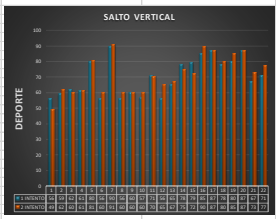
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

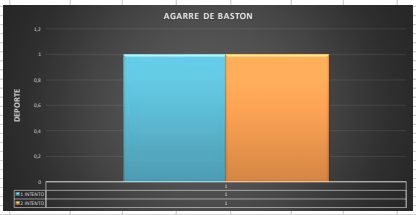
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	BAQUERO CERVANTES SAMUEL ALEXIS	10	14/02/13	TENIS DE MESA	6,79		80	87		87	56	49		56	10,72	10,72
2	CASTIBLANCO GOMEZ LUCIANA	11	14/09/12	TENIS DE MESA	7,12		102	113		113	59	62		62	10,5	10,5
3	CASTIBLANCO MARTINEZ MARIA ALEJANDRA	10	10/08/12	TENIS DE MESA	5,71		117	126		126	62	60		60	15,65	15,65
4	GARZON MONTOYA JOSE ALEJANDRO	10	19/03/13	TENIS DE MESA	6,21		141	129		141	61	61		61	9,47	9,47
5	LOPEZ RUIZ WILMAR ANDRES	11	08/12/12	TENIS DE MESA	6,32		97	100		100	80	81		81	10,11	10,11
6	SANCHEZ LIPONCE JHOJAN STIVEN	10	06/09/12	TENIS DE MESA	5,38		85	70		85	56	60		60	13.32	13.32
7	CASALLAS CORTES DAMIAN	10	27/11/12	TENIS DE MESA	5,12		67	80		80	90	91		91	9,72	9,72
8	GONZALES CAMELO JULIAN DAVID	10	27/05/12	TENIS DE MESA	5,79		79	75		79	56	60		60	9,91	9,91
9	AMAYA MUÑOZ JUANA VALENTINA	9	20/02/14	TENIS DE MESA	6,34		79	89		89	60	60		60	12,66	12,66
10	CASALLAS BERNAL ZAMAY	9	13/03/14	TENIS DE MESA	6.03		89	80		89	57	60		60	11,56	11,56
11	CHISICA PRIETO NICOLL XIOMARA	9	13/01/14	TENIS DE MESA	6,12		112	110		112	71	70		70	10,79	10,79
12	FONTAL HERNANDEZ DANIEL ALEJANDRO	9	07/03/14	TENIS DE MESA	4,12		90	93		93	56	65		65	11,62	11,62
13	GONZALEZ SANCHEZ AYDALIN SOFIA	9	22/03/14	TENIS DE MESA	6,83		80	79		80	65	67		67	13,9	13,9
14	MONTAÑEZ MUÑOZ EMILY SAMARA	9	04/03/14	TENIS DE MESA	6,12		80	78		80	78	75		78	12,71	12,71
15	NOVOA RINCON JAMMPIER ALEJANDRO	9	21/03/14	TENIS DE MESA	5,84		91	100		100	79	72		79	10,28	10,28
16	PEREZ TELLEZ KAILLEN YARATH	9	21/01/14	TENIS DE MESA	6,1		115	115		115	85	90		90	12,03	12,03
17	SANTOS HERRERA MATIAS	9	01/09/2013	TENIS DE MESA	6,44		120	115		120	87	87		87	12,53	12,53
18	VASQUEZ CRUZ SALOME	9	14/03/14	TENIS DE MESA	5,11		98	100		100	78	80		80	11,21	11,21
19	ALVAREZ ALVAREZ YEIBERTH SANTIAGO	9	21/08/13	TENIS DE MESA	5,17		112	110		112	80	85		85	11,45	11,45
20	BUSTOS ALVAREZ SARAH CAMILA	9	24/06/13	TENIS DE MESA	5,19		120	112		120	87	87		87	11,27	11,27
21	CASTIBLANCO BOBADILLA DAVID SANTIAGO	10	15/03/13	TENIS DE MESA	6,32		90	100		100	67	73		73	12,32	12,32
22	CASTILLO POVEDA DANNA VALENTINA	9	01/06/13	TENIS DE MESA	6,12		88	90		90	71	77		77	11,25	11,25
23	CERVANTES RODRIGUEZ IHAN ANDRES	9	03/08/13	TENIS DE MESA	6,41		82	85		85	78	79		79	10,31	10,31
24	DUQUE PASTRANA THANIA JAZLYN	9	01/07/13	TENIS DE MESA	8.08		48	67		67	65	67		67	12,87	12,87
25	GARZON PADILLA JUAN DAVID	9	31/05/13	TENIS DE MESA	6.12		90	97		97	70	73		73	11,56	11,56
26	MEDINA DUARTE EMILY SARAY	9	23/12/13	TENIS DE MESA	6,05		98	100		100	78	67		78	11,35	11,35
27	MEDINA MENDEZ MAYHOLET SOFIA	9	08/10/13	TENIS DE MESA	5,69		110	98		110	76	81		81	12,91	12,91
28	TORRES PLATA VICTOR MANUEL	9	07/08/13	TENIS DE MESA	5,67		92	110		110	90	92		92	9,15	9,15
29	URREGO GONZALES ANA MARIA	9	03/09/13	TENIS DE MESA	7,36		89	89		89	70	76		76	14,35	14,35
30	CASTIBLANCO BOBADILLA DIANA LISETH	11	25/03/12	TENIS DE MESA	5,14		110	98		110	68	65		68	12	12
	FORMADOR :				LINA FERNANDA ÁLVAREZ											











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

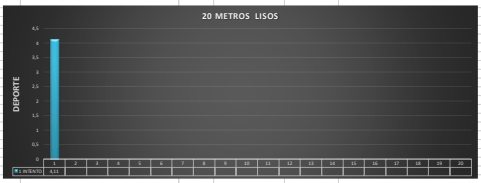
DEPORTE FORMATIV0

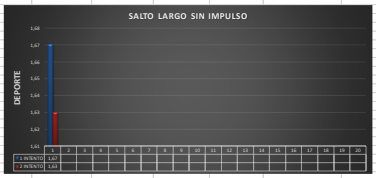
PRIMER SEMESTRE

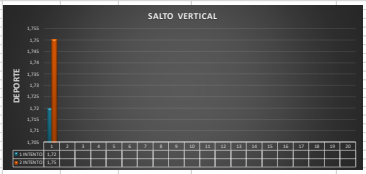
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

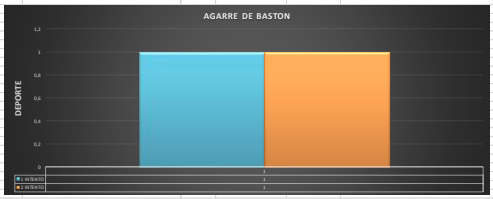
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (1,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (1,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	NICOLAS CAMILO BUSTOS GUTIERREZ	14	23/10/2008	TENIS DE MESA	4,11	5,11	1,67	1,63			1,72	1,75		1,75	5,15	5,15
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
	MUNICIPIO EVALUADO:			GUAYABAL DE SIQUIMA												
	FORMADOR :			LINA FERNANDA ÁLVAREZ												

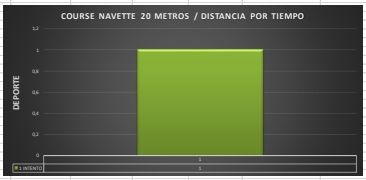


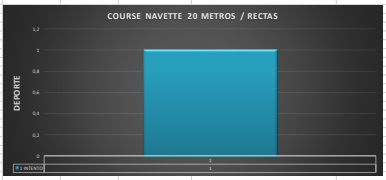












INICIACIÓN

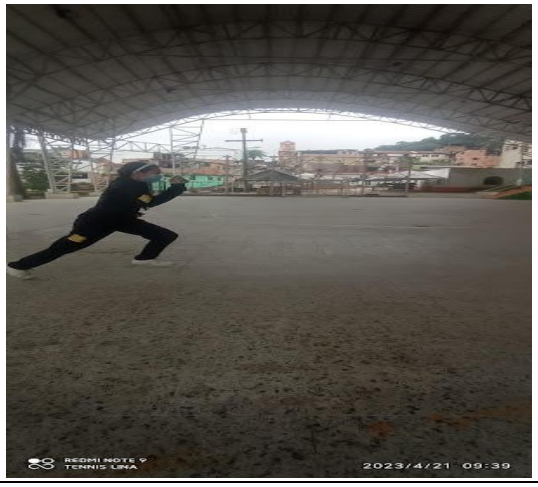




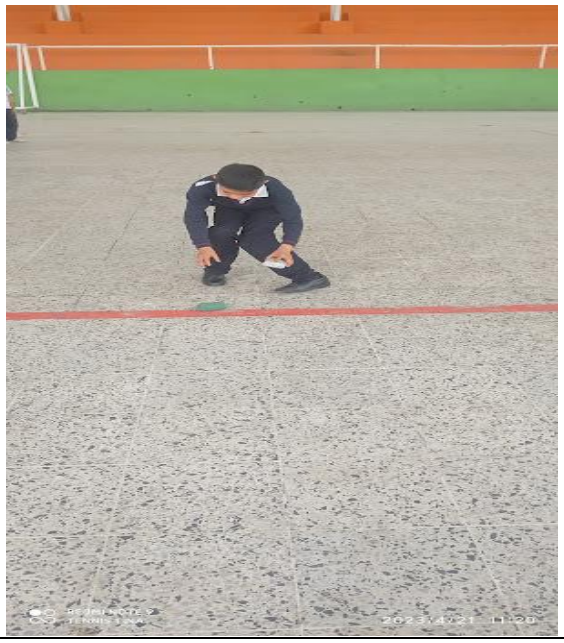




INICIACIÓN 2









FUNDAMENTACIÓN


REDMI NOTE 9
TENNIS LINA
2023/4/14 12:23


REDMI NOTE 9
TENNIS LINA
2023/4/14 12:19


REDMI NOTE 9
TENNIS LINA
2023/4/21 09:35


REDMI NOTE 9
TENNIS LINA
2023/4/21 11:21

OBLIGACION N° 11

GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA

SECRETARIA DE GOBIERNO - OFICINA DE DEPORTES

HACE CONSTAR:

Que LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1010208537 de Bogotá D.C, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de JULIO DE 2023 al 30 de JULIO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 del mes de JULIO de 2023

Cordialmente:

JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

Escaneado con CamScanner

OBLIGACION N°12















GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

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

PROVINCIA: Magdalena Centro — MUNICIPIO: Guayabal de Siquima
FORMADOR: Lina Fernanda Alvarez Guzmán — ESCUELA: General Santander Y Policarpa Salavarrieta
DISCIPLINA : Tenis de Mesa — CATEGORIA/EDAD: Iniciación 1 (SUB)CACION 2 — HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	ALMUERZO	REFRIGERIO	FIRMA
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						
32						









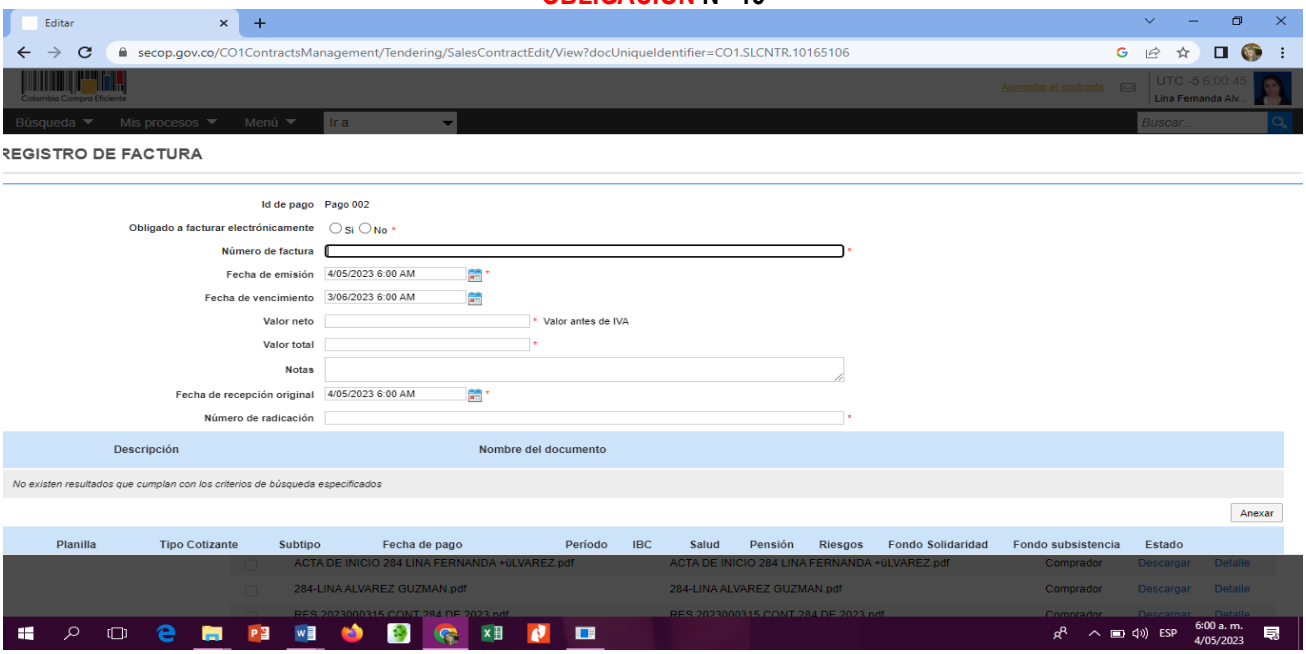
OBLIGACION N° 13

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

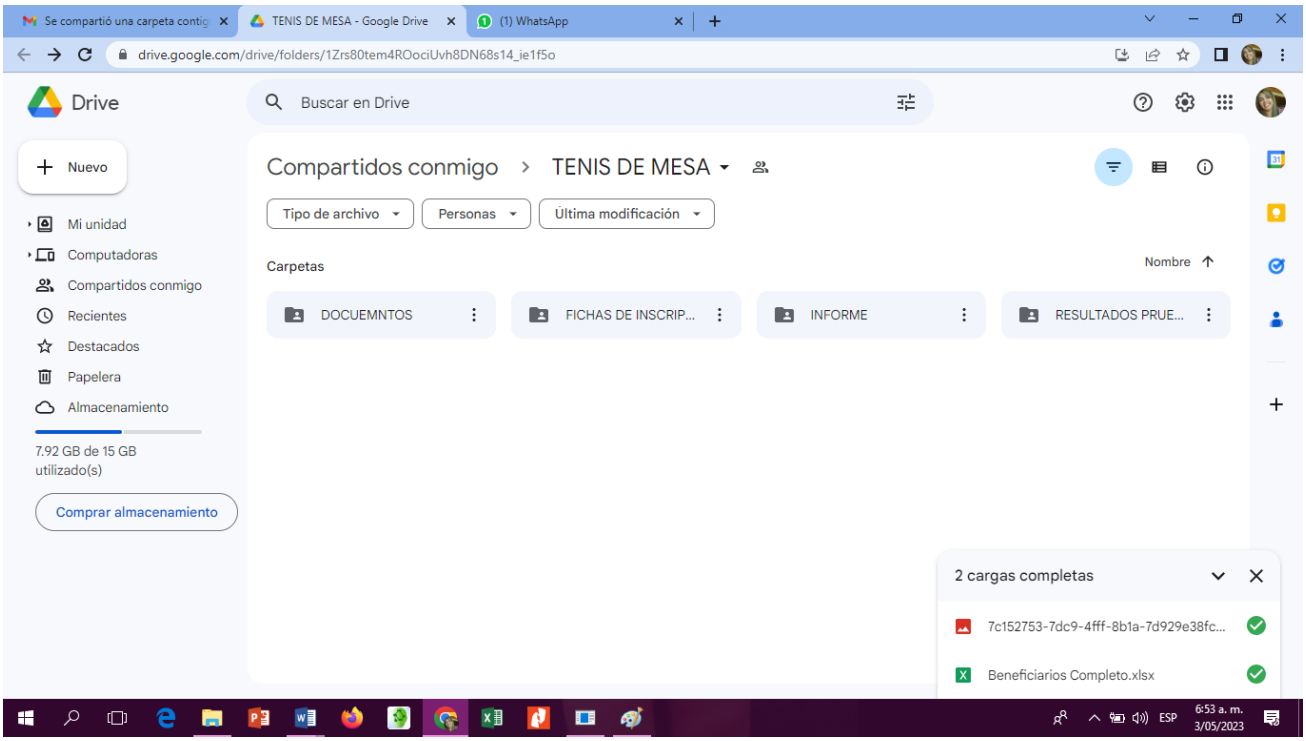
OBLIGACON N° 14

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.	En este período no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligenció el formato único de inventario documental. Anexo N° 14

OBLIGACION N° 15



OBLIGACION N° 16



INICIACION 1

	
FECHA Y LUGAR: 18 DE 07 DE 2023 POLIDEPORTIVO CENTRAL	**FECHA Y LUGAR: 14 DE 07 DE 2023 SACUDETE**
	
FECHA Y LUGAR: : 14 DE 07 DE 2023 SACUDETE	**FECHA Y LUGAR: 18 DE 07 DE 2023 SACUDETE**

INICIACIÓN 2

	
FECHA Y LUGAR: 14 DE 07 DE 2023 POLIDEPORTIVO CENTRAL	**FECHA Y LUGAR: 14 DE 07 DE 2023 POLIDEPORTIVO CENTRAL**
	
FECHA Y LUGAR: 11 DE 07 DE 2023 POLIDEPORTIVO CENTRAL	**FECHA Y LUGAR: 11 DE 07 DE 2023 SACUDETE**

FUNDAMENTACION

	
FECHA Y LUGAR: 11 DE 07 DE 2023 POLIDEPORTIVO CENTRAL	**FECHA Y LUGAR: 11 DE 07 DE 2023 SACUDETE**
	
FECHA Y LUGAR: 14 DE 07 DE 2023 POLIDEPORTIVO CENTRAL	**FECHA Y LUGAR:** 14 **DE 07 DE 2023 POLIDEPORTIVO CENTRAL**