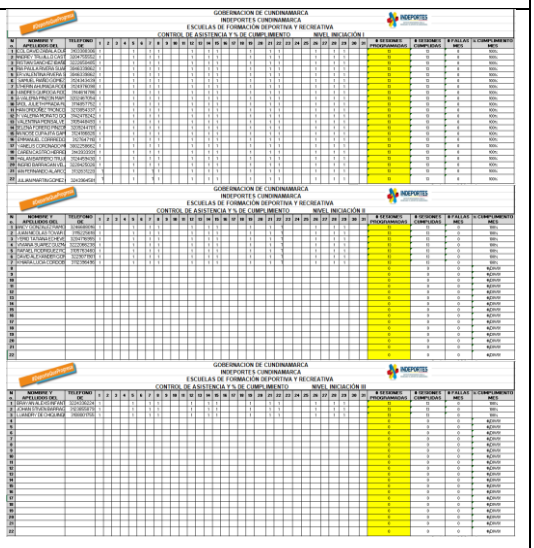
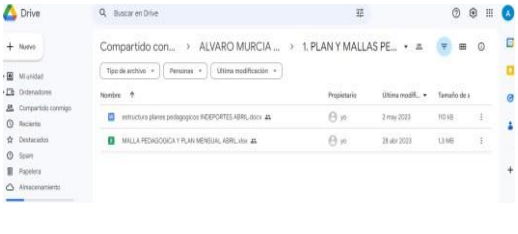
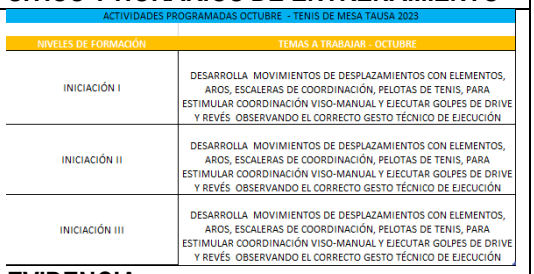
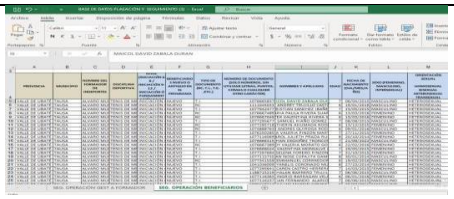
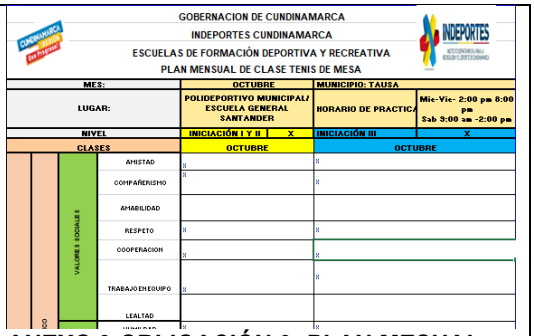
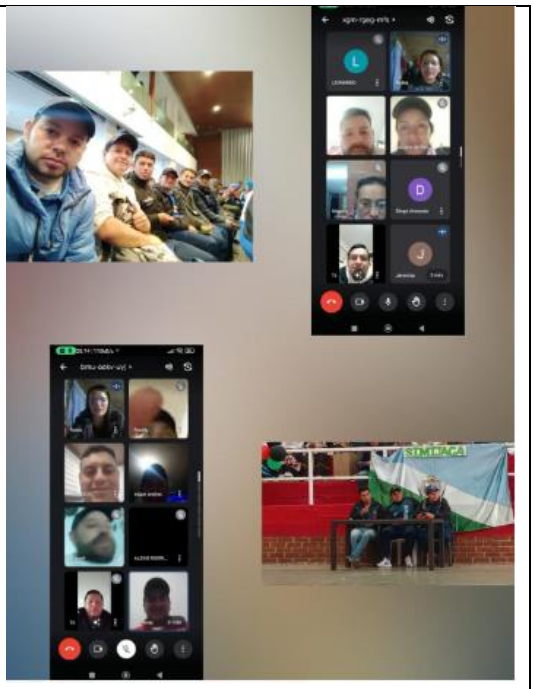
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE SEPTIEMBRE- CTO 627 -2023			
Nombre del contratista	ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ		
Número de identificación	1.075.681.970	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/09/2023 al 30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023001005 de 23/03/2023
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

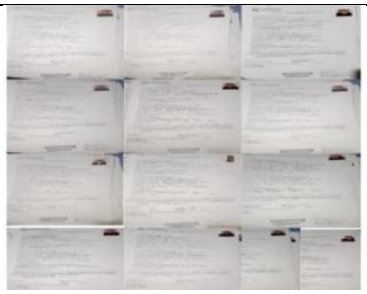
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 **EVIDENCIA** **ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA MUNICIPIO DE TAUSA**
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:** **ASISTENCIA INICIACIÓN 1** **ASISTENCIA INICIACIÓN 2** **ASISTENCIA INICIACION 3**

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.	  **EVIDENCIA:** **ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:** **SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO**
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.	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4:** **EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS SEPTIEMBRE**
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA**

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	    **EVIDENCIAS:** **ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS**
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 programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:** **PLANEACIONES INICIACIÓN 1 OCTUBRE** **PLANEACIONES INICIACIÓN 2 OCTUBRE** **PLANEACIONES INICIACION 3 OCTUBRE**
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.	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: BASE DE DATOS BENEFICIARIOS** **EVIDENCIA DRIVE** **deporteformativo@gmail.com**
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que	

para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE TENIS DE MESA MES: OCTUBRE MUNICIPIO: TAUSA LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL/ ESCUELA GENERAL SANTANDER HORARIO DE PRACTICA Mie-Vie- 2:00 pm 8:00 pm Sab 3:00 am -2:00 pm NIVEL INICIACIÓN I Y II X INICIACIÓN III X CLASES OCTUBRE OCTUBRE VALORES SOCIALES: AMISTAD, COMPAÑERISMO, AMABILIDAD, RESPETO, COOPERACION, TRABAJO EN EQUIPO, LEALTAD **ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL OCTUBRE**
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.	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 10 OBLIGACIÓN 10: ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS**
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.	 CERTIFICACION EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA HACE CONSTAR: JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO Coordinador de Deportes **EVIDENCIAS:** **ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO SEPTIEMBRE**
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.	 **EVIDENCIAS:** **LA EVIDENCIA LA ENTREGUE EN EL MES DE AGOSTO**

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS REUNIONES
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.	Entregaré debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto
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).	Nombre CUENTA DE COBRO- ALVARO MURCIA - EVIDENCIAS-ALVARO MURCIA INFORME DE GESTION -ALVARO MURCI PARAFISCALES-ALVARO MURCIA **EVIDENCIAS:** **ANEXO 13 OBLIGACIÓN 15: FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS**

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	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 14 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS**

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA
MUNICIPIO DE TAUSA



ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:
ASISTENCIA INICIACIÓN 1

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MAICOL DAVID ZABALA DURAN	3103388306	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
2	AN ANDREY TRUJILLO CASTAÑ	3204755552	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
3	CRISTIAN SANCHEZ IBAÑEZ	3222650485	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
4	MARIA PAULA RIVERA SUAREZ	3046339862	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
5	NIFER VALENTINA RIVERA SUA	3046339862	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
6	SAMUEL RIAÑO GOMEZ	3124343439	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
7	KATHERIN AHUMADA RODRI	3124976098	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
8	ILO ANDRES QUIROGA RODRI	3144614786	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
9	ARIA VALERIA PINZON MARTIN	3202467054	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
10	KAROL JULIETH PRADA RUIZ	3114857752	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
11	JOHAN ORDOÑEZ TRONCOSO	3213854337	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
12	EIDY VALERIA MORATO GOMB	3142478242	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
13	RA VALENTINA MONSALVE GO	3105448493	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
14	SELENA FORERO PINZON	3209244701	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
15	JUAN NOSE CUPAJITA GAMBA	3124186826	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
16	EMMANUEL CORRREDOR ROZ	3127647110	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
17	YANELIS CORONADO MUMLA	3002258662	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
18	CAREN CASTRO HERRERA	3143933931	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
19	HALAN BARRERO TRUJILLO	3124459430	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
20	INGRID BARRAGAN VELASQUI	3228425026	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
21	IAN FERNANDO ALARCON LOI	3132631220	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
22	JULIAN MARTIN GOMEZ CARD	3243964581	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:
ASISTENCIA INICIACIÓN 2

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

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	NANCY GONZALEZ RAMOS	3246688016	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
2	JUAN NICOLAS TOVAR DONAT	3115225618	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
3	YERID TATIANA ECHEVERRIA M	3204716955	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
4	VIVIANA SUAREZ GUZMAN	3222066238	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
5	RAFAEL RODRIGUEZ ROBERT	3105763460	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
6	DAVID ALEXANDER GOMEZ PI	3229071901	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
7	KHIARA LUCIA CORDOBA ESC	3112396496	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
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!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 2 OBLIGACIÒN 2:
ASISTENCIA INICIACIÓN 3



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



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BRAYAN ALEXIS INFANTE LEO	3224336224	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
2	JOHAN STIVEN BARRAGAN AH	3123855879	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
3	LUANDRY DE CHIQUINQUIRA	3108001755	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1			13	13	0	100%
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!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: TAUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACIOI
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO			**Iniciación 1**					
	SEDE DE TRABAJO			Colegio General Santander					
9:00 AM A 11:0O AM	GRUPO						**Iniciación 1**		
	SEDE DE TRABAO						Salon Comunal Roma		
12:00 AM A 2:00 PM	GRUPO						**Iniciación 3**		
							Escuela Chorrillo		
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO					**Iniciación 1**			
	SEDE DE TRABAJO					Polideportivo			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			**Iniciación 2**		**Iniciación 2**			
	SEDE DE TRABAJO			Polideportivo		Polideportivo			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			**Iniciación 3**		**Iniciación 3**			
	SEDE DE TRABAJO			Polideportivo		Polideportivo			
8 P.M. A 10:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR ALVARO MURCIA

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4:
EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS OCTUBRE

ACTIVIDADES PROGRAMADAS OCTUBRE - TENIS DE MESA TAUSA 2023	
NIVELES DE FORMACIÓN	**TEMAS A TRABAJAR - OCTUBRE**
INICIACIÓN I	DESARROLLA MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTOS, AROS, ESCALERAS DE COORDINACIÓN, PELOTAS DE TENIS, PARA ESTIMULAR COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y EJECUTAR GOLPES DE DRIVE Y REVÉS OBSERVANDO EL CORRECTO GESTO TÉCNICO DE EJECUCIÓN
INICIACIÓN II	DESARROLLA MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTOS, AROS, ESCALERAS DE COORDINACIÓN, PELOTAS DE TENIS, PARA ESTIMULAR COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y EJECUTAR GOLPES DE DRIVE Y REVÉS OBSERVANDO EL CORRECTO GESTO TÉCNICO DE EJECUCIÓN
INICIACIÓN III	DESARROLLA MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTOS, AROS, ESCALERAS DE COORDINACIÓN, PELOTAS DE TENIS, PARA ESTIMULAR COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y EJECUTAR GOLPES DE DRIVE Y REVÉS OBSERVANDO EL CORRECTO GESTO TÉCNICO DE EJECUCIÓN

ANEXO 5 OBLIGACION 5:
COBERTURA



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



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

ANEXO 6 OBLIGACION 6:
COLLAGE DE EVIDENCIAS



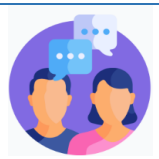
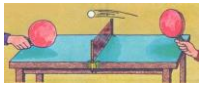




ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:
PLANES DIARIOS INICIACIÓN 1 OCTUBRE

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Visualizar y ejecutar ejercicios de desplazameintos en la mesa y familiarización de diversos estilos de juego			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexión	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y breve charla sobre el valor del respeto y la importancia de su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de activación (ponchados) Movilidad articular, estiramiento muscula	
25 MIN.	FASE CENTRAL	ejercicios de lanzamiento a diferentes zonas de juego	EJERCICIO 1	Realiza ejercicios de golpe de drive y revés en pareja (ambos extremos) intentando no dejar rebotar el ping óng más de 2 veces	
20 MIN.		golpe de drive de atauqe y defensa con polea	EJERCICIO 2	Ejecuta ejercicios de fuerza en el golpe y su ejecución de drive con distintas formas de ataque y defensa	
20 MIN.		golpe derevés de ataque y defensa	EJERCICIO 3	Desarrolla ejercicios de ataque y defensa gope de revés	
20 MIN.		familiarización movimiento del ping pong con polea	EJERCICIO 4	Realiza ejercicios enfocados en la mesa y fuera de ella a observar y ejecutar los difernetes moviminetos que posee el ping pong	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, compromiso	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesión .

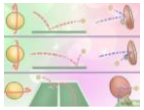
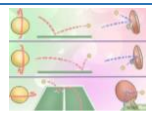
OBSERVACIONES:

#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	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	6/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Ejecutar y practicar los diferentes efectos del ping pong con diferentes elementos, pelotas, aros, conos			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendiaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación (actividad recreativa, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	visualización y práctica de los diferentes efectos del ping pong	EJERCICIO 1	Enseñanza de efectosTospin, su ejecución en la raqueta, forma de lanzamiento y bloqueo	
20 MIN.		visualización y práctica de los diferentes efectos del ping pong	EJERCICIO 2	Enseñanza de efectosBackspin, su ejecución en la raqueta, forma de lanzamiento y bloqueo	
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Actividad de juego en la mesa, ejecutando los difrentes clases de movimientos y formas	Por parejas, cada pareja tendrá que realizar un lanzamiento ejecutando los ejercicios anteriores, golpe, lanzamiento, ataque y defensa
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 4	Actividad de juego en la mesa, ejecutando los difrentes clases de movimientos y formas	Por parejas, cada pareja tendrá que realizar un lanzamiento ejecutando los ejercicios anteriores, golpe, lanzamiento, ataque y defensa
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	7/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque con diferentes obstáculos en la mesa de juego			SESION	62

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	AMABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar con ayuda de una polea fabricada para estimular el fundamento técnico			SESION	63

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	64

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Humildad	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	14/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	65

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de Ataque y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	66

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	67

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	21/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	68

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	69

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	70

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	28/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	71

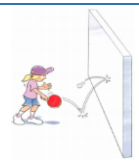
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.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

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:
PLANES DIARIOS INICIACIÓN 2 OCTUBRE

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Realizar ejercicios decoordinación y ubicación espacio tiempo, así mismo ejercicios de velocidad de reacción individual y en parejas			SESION	60

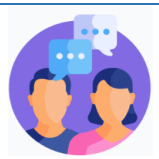
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión	SENSIBILIZACION	Charla cobre el valor del la solidaridad como base fundamental de la convicencia destro y fuea del procesos formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de éste mismo valor	CHARLA
15 MIN.	FASE INICIAL	Juego Pre-deportivo	CALENTAMIENTO	Juego recredeportivo de activación	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios de velocida de reacción y estimulación cognitiva	EJERCICIO 1	Ejercicios coordinativo con diferentes elementos, globo, pelota de color	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios de velocida de reacción y estimulación cognitiva	EJERCICIO 2	Ejercicio sde coordinación a la pared con diferentes golpes, drive y revés	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	EJERCICIO 3	Ejercicio enfocado al dominio del golpe de drive y reves a un compañero ubicado en el otro extremo	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y paus adamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Se formará un circulo, cada deportista tandrá que elongar siuiendo los movimientos del instructor, esto con una respiración cnsiente para la vuala a la calma y bajar pulsaciones y ritmo cardiaco, resaltar el trabajo realizado en la sesión.
	FASE FINAL	Reto	RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	Se compartirá las actiiades a realizar la proxima sesión, esto como estrategia de motivación.

#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	RESPETO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	6/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Visualizar y ejecutar ejercicios de desplazameintos en la mesa y familiarización de diversos estilos de juego			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexión	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y breve charla sobre el valor del respeto y la importancia de su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de activación (ponchados) Movilidad articular, estiramiento muscula	
25 MIN.	FASE CENTRAL	ejercicios de lanzamiento a diferentes zonas de juego	EJERCICIO 1	Realiza ejercicios de golpe de drive y revés en pareja (ambos extremos) intentando no dejar rebotar el ping óng más de 2 veces	
20 MIN.		golpe de drive de atauqe y defensa con polea	EJERCICIO 2	Ejecuta ejercicios de fuerza en el golpe y su ejecución de drive con distintas formas de ataque y defensa	
20 MIN.		golpe derevés de ataque y defensa	EJERCICIO 3	Desarrolla ejercicios de ataque y defensa gope de revés	
20 MIN.		familiarización movimiento del ping pong con polea	EJERCICIO 4	Realiza ejercicios enfocados en la mesa y fuera de ella a observar y ejecutar los difernetes moviminetos que posee el ping pong	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, compromiso	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesión .

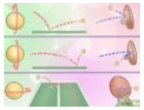
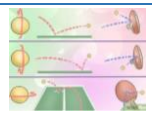
OBSERVACIONES:

#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	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCUA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	7/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Ejecutar y practicar los diferentes efectos del ping pong con diferentes elementos, pelotas, aros, conos			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendiaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación (actividad recreativa, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	visualización y práctica de los diferentes efectos del ping pong	EJERCICIO 1	Enseñanza de efectosTospin, su ejecución en la raqueta, forma de lanzamiento y bloqueo	
20 MIN.		visualización y práctica de los diferentes efectos del ping pong	EJERCICIO 2	Enseñanza de efectosBackspin, su ejecución en la raqueta, forma de lanzamiento y bloqueo	
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Actividad de juego en la mesa, ejecutando los difrentes clases de movimientos y formas	Por parejas, cada pareja tendrá que realizar un lanzamiento ejecutando los ejercicios anteriores, golpe, lanzamiento, ataque y defensa
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 4	Actividad de juego en la mesa, ejecutando los difrentes clases de movimientos y formas	Por parejas, cada pareja tendrá que realizar un lanzamiento ejecutando los ejercicios anteriores, golpe, lanzamiento, ataque y defensa
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque con diferentes obstáculos en la mesa de juego			SESION	63

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	AMABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar con ayuda de una polea fabricada para estimular el fundamento técnico			SESION	64

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	14/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	65

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Humildad	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	66

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de Ataque y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	67

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	21/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	68

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	69

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	70

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	28/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	71

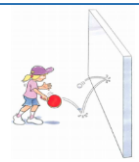
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.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

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:
PLANES DIARIOS INICIACIÓN 3 OCTUBRE

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Realizar ejercicios decoordinación y ubicación espacio tiempo, así mismo ejercicios de velocidad de reacción individual y en parejas			SESION	60

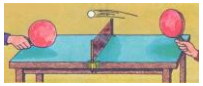
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexión	SENSIBILIZACION	Charla cobre el valor del la solidaridad como base fundamental de la convicencia destro y fuea del procesos formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de éste mismo valor	CHARLA
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	CALENTAMIENTO	Juego recredeportivo de activación	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios de velocida de reacción y estimulación cognitiva	EJERCICIO 1	Ejercicios coordinativo con diferentes elementos, globo, pelota de color	
25 MIN.		Ejercicios de velocida de reacción y estimulación cognitiva	EJERCICIO 2	Ejercicio sde coordinación a la pared con diferentes golpes, drive y revés	
20 MIN.		Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	EJERCICIO 3	Ejercicio enfocado al dominio del golpe de drive y reves a un compañero ubicado en el otro extremo	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y paus adamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Se formará un circulo, cada deportista tandrá que elongar siuiendo los movimientos del instructor, esto con una respiración cnsiente para la vuala a la calma y bajar pulsaciones y ritmo cardiaco, resaltar el trabajo realizado en la sesión.
		Reto	RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	Se compartirá las actiiades a realizar la proxima sesión, esto como estrategia de motivación.

#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	RESPETO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	6/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Visualizar y ejecutar ejercicios de desplazameintos en la mesa y familiarización de diversos estilos de juego			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexión	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y breve charla sobre el valor del respeto y la importancia de su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de activación (ponchados) Movilidad articular, estiramiento muscula	
25 MIN.	FASE CENTRAL	ejercicios de lanzamiento a diferentes zonas de juego	EJERCICIO 1	Realiza ejercicios de golpe de drive y revés en pareja (ambos extremos) intentando no dejar rebotar el ping óng más de 2 veces	
20 MIN.		golpe de drive de atauqe y defensa con polea	EJERCICIO 2	Ejecuta ejercicios de fuerza en el golpe y su ejecución de drive con distintas formas de ataque y defensa	
20 MIN.		golpe derevés de ataque y defensa	EJERCICIO 3	Desarrolla ejercicios de ataque y defensa gope de revés	
20 MIN.		familiarización movimiento del ping pong con polea	EJERCICIO 4	Realiza ejercicios enfocados en la mesa y fuera de ella a observar y ejecutar los difernetes moviminetos que posee el ping pong	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, compromiso	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesión .

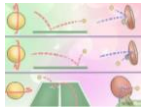
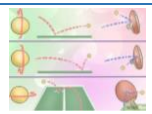
OBSERVACIONES:

#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	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	7/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Ejecutar y practicar los diferentes efectos del ping pong con diferentes elementos, pelotas, aros, conos			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendiaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación (actividad recreativa, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	visualización y práctica de los diferentes efectos del ping pong	EJERCICIO 1	Enseñanza de efectosTospin, su ejecución en la raqueta, forma de lanzamiento y bloqueo	
20 MIN.		visualización y práctica de los diferentes efectos del ping pong	EJERCICIO 2	Enseñanza de efectosBackspin, su ejecución en la raqueta, forma de lanzamiento y bloqueo	
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Actividad de juego en la mesa, ejecutando los difrentes clases de movimientos y formas	Por parejas, cada pareja tendrá que realizar un lanzamiento ejecutando los ejercicios anteriores, golpe, lanzamiento, ataque y defensa
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 4	Actividad de juego en la mesa, ejecutando los difrentes clases de movimientos y formas	Por parejas, cada pareja tendrá que realizar un lanzamiento ejecutando los ejercicios anteriores, golpe, lanzamiento, ataque y defensa
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque con diferentes obstáculos en la mesa de juego			SESION	63

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	AMABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar con ayuda de una polea fabricada para estimular el fundamento técnico			SESION	64

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	14/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	65

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Humildad	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	66

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de Ataque y lanzamientos hacia zonas debiles del rivar anteriormente analizadas			SESION	67

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	21/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	68

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	69

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	70

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	28/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Impementar diferentes clases de ataques y defensa a la hora del juego			SESION	71

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

OBSERVACIONES:

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8:
BASE DATOS DE BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REINTEGRADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/N EGRITUDES PALQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1076665837	AICOL DAVID ZABALA DURA	7	06/04/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN ALFONSO	URBANO	O+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	29	12	LILIANA DURA	MADRE	3103388306	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	RC	1111045033	N ANDREY TRUJILLO CASTA	6	19/01/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JAVIER	RURAL	A+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	27	12	MARIA EDITH	MADRE	3204755552	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1077942477	CRISTIAN SANCHEZ IBAÑEZ	7	23/05/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ROMA	RURAL	O+	ECOOPSO	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	29	12	DAYANA IBAÑ	MADRE	3222650485	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	RC	1076667489	MARIA PAULA RIVERA SUARE	6	13/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RASGATA	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	25	10	YURY PAOLA S	MADRE	3046339862	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	RC	1076667049	IFER VALENTINA RIVERA SU	6	13/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RASGATA	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	25	10	YURY PAOLA S	MADRE	3046339862	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1077295677	SAMUEL RIAÑO GOMEZ	7	08/08/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JAVIER	RURAL	O+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	29	12	LIZETH GOME	MADRE	3124343439	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	RC	1077295718	KATHERIN AHUMADA RODR	6	13/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RASGATA ALTO	RURAL	A+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	28	12	MARIA AHUM	MADRE	3124976098	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	RC	1074888763	O ANDRES QUIROGA RODR	6	09/01/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CONCUBITA	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	27	12	MARCELA QU	MADRE	3144614786	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1076250285	RIA VALERIA PINZON MART	7	27/11/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO TAUSA	URBANO	A+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	29	12	LUZ MARCELA	MADRE	3202467054	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1077116069	KAROL JULIETH PRADA RUI	8	20/10/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BOQUERON	RURAL	A+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	28	12	ESPERANZA R	MADRE	3114857752	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1076666315	OHAN ORDOÑEZ TRONCOS	7	21/09/2022	MASCULINO	HETEROSEXUAL	RASGATA	RURAL	A+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	30	12	DIANA TRONC	MADRE	3213854337	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	RC	1076667389	IDY VALERIA MORATO GON	6	22/02/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SAN JAVIER	RURAL	A+	FAMISANAR	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	25	12	ISMAELINA G	MADRE	3142478242	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1076666024	A VALENTINA MONSALVE G	7	19/05/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RASGATA ALTO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	29	16	ESPERANZA G	MADRE	3105448493	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1077297694	SELENA FORERO PINZON	7	31/10/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LAS PUERTAS	RURAL	B+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	28	16	ANDREA PINZ	MADRE	3209244701	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1077115735	UAN NOSE CUPAJITA GAMB	8	30/01/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BOQUERON	RURAL	B+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	32	14	WENDY GAMI	MADRE	3124186826	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	RC	1077341559	EMMANUEL CORREDOR R	6	19/02/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MANZANA 4 LOTE 27 TA	URBANO	AB+	FAMISANAR	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	27	14	ELIZABETH RO	MADRE	3127647110	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1041036009	YANELIS CORONADO MUM	8	27/10/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO TAUSA	URBANO	O+	SAVIA SALUD	2	COLOMBIANA	ANTIOQUIA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	29	16	ESTEBAN COR	PADRE	3002258662	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1072295641	CAREN CASTRO HERRERA	7	14/03/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	AGUASAL	RURAL	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	27	16	LUZ HERRERA	MADRE	3143933931	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1188715219	HALAN BARRERO TRUJILLO	7	06/06/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHAPAIRAL	RURAL	O+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	32	16	UNERGIS TRU	MADRE	3124459430	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1077116363	INGRID BARRAGAN VELASC	6	06/01/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LA FLORIDA	RURAL	O+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	28	16	MARTHA VEL	MADRE	3228425026	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1077116237	IAN FERNANDO ALARCON	7	06/06/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LAS PUERTAS	RURAL	O+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	32	16	XIMENA LOPE	MADRE	3132631220	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 6	NUEVO	T.I	1076668114	JULIAN MARTIN GOMEZ CA	6	20/07/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ROMA	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	29	16	LEIDY PATRIC	MADRE	3243964581	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 9	NUEVO	T.I	1056412383	NANCY GONZALEZ RAMOS	10	31/12/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LAS PUERTAS	RURAL	A+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	33	6	MARIA DEL CA	MADRE	3246688016	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 9	NUEVO	T.I	1075668336	JUAN NICOLAS TOVAR DOI	12	10/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CASAS MANZANAS TAU	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	EUNICE DONA	MADRE	3115225618	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 9	NUEVO	T.I	1171963932	YERID TATIANA ECHEVERR	11	23/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MANZANAS CASAS TAU	URBANO	O+	NUEVA EPS	6	COLOMNIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	SANDRA INES	MADRE	3204716955	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 9	NUEVO	T.I	1171963778	VIVIANA SUAREZ GUZMAN	11	26/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SAN JAVIER	RURAL	O+	NUEVA EPS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	JOSE SUAREZ	PADRE	3222066238	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 9	NUEVO	T.I	1014740530	RAFAEL RODRIGUEZ ROBER	10	03/10/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	RASGATA BAJO	RURAL	B+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	PAULA ROBER	MADRE	3105763460	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 9	NUEVO	T.I	1077295065	DAVID ALEXANDER GOMEZ	12	27/04/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN ALFONSO	URBANO	A+	NUEVA EPS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	39	16	LADY PAOLA R	MADRE	3229071901	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 9	NUEVO	T.I	1076660579	KHIARA LUCIA CORDOBA E	11	05/12/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN ALFONSO	URBANO	A+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMA	CONFLICTO ARMADO	NINGUNA	AFROCOLO	38	16	LUZ ANGELA R	MADRE	3112396496	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 13	NUEVO	T.I	1077294715	BRAYAN ALEXIS INFANTE LI	15	14/11/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BOQUERON	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MARIA ESTHE	MADRE	3224336224	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 13	NUEVO	T.I	1077295017	JOHAN STIVEN BARRAGAN	13	17/12/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	RASGATA BAJO	RURAL	O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	42	M	MIREYA AHUM	MADRE	3123855879	N/A
VALLE DE UBATÉ	TAUSA	ALVARO MUR	TENIS DE MES	INICIACIÓN 13	NUEVO	T.E	6065767	LUANDRY DE CHIQUINQUI	13	24/02/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN ALFONSO	URBANO	O-	FAMISANAR	7	VENEZOLANA	CUNDINAMA	NIGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	LUCELY DEL C	MADRE	3108001755	N/A

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9:
PLAN MENSUAL OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE TENIS DE MESA

MES:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: TAUSA**	
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL/ ESCUELA GENERAL SANTANDER**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**Mie-Vie- 2:00 pm 8:00 pm Sab 9:00 am -2:00 pm**
NIVEL				**INICIACIÓN I Y II**	**X**	**INICIACIÓN III**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	AMISTAD	X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X	
			AMABILIDAD				
			RESPETO	X		X	
			COOPERACION	X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
			LEALTAD				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	
			OBEDIENCIA	X		X	
			AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	X		X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE	X		X	
			DETERMINACION		X	X	
			IGUALDAD	X		X	
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	SOSTENER	X		X	
			MANIPULAR	X		X	
			CAMINAR				
			LANZAR	X		X	
			CAPTURAR	X		X	
			CORRER				
			SALTAR				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGARRE DE LA RAQUETA	X		X	
			POSICIONES BASICAS DE JUEGO	X		X	
			GOLPE DE DRIVE CON ELEMENTOS (POLEAS, PENDULOS)	X		X	
			GOLPE DE REVÉS	X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	MANEJO DE LA RAQUETA	X		X	
			POSICIÓN BÁSICA	X			
			GOLPES	X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR:

ALVARO MURCIA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE LAS PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS 2023

FORMADOR DEPORTIVO:

ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ

PROVINCIA:

VALLE DE UBATE

MUNICIPIO:

TAUSA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE CUNDINAMARCA

TAUSA

2023

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

INTRODUCCION

La evaluación física y antropométrica en las escuelas formativas puede generar beneficios y mejorar la condición física. el uso de los resultados de las pruebas para establecer objetivos de salud, Por otra parte, identificar talentos deportivos, la planificación objetiva para la disciplina deportivas de tenis de mesa de indeportes Cundinamarca en el municipio de Tausa.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, 300 metros planos, para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior, agarre de bastón, para velocidad de reacción, curse naette 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de Ubaté.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes diciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta.

Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación de la provincia del Valle de Ubaté, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada

aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas frente a los procesos formativos?

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar física y antropométricamente a los niños y adolescentes de la escuela formativa de tenis de mesa en el municipio de Tausa perteneciente a indeportes Cundinamarca.

Objetivos específicos

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de talla, toma de estatura sentado, toma de envergadura y toma de perímetro de cintura.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de la escuela formativa de tenis de mesa por medio de test físicos.
- Realizar análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test aplicados a los participantes.
- Identificar posibles talentos para el deporte Cundinamarqués en la escuela de formación de tenis de mesa en el municipio de Tausa.

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro "de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país."

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: "Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados".

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.
En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, si que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

Estatura

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Estatura sentado

Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación de la estudiada medida en cm.

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

Envergadura

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

Test: Shuttle 4x10 metros

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Test 4 x 10 metros

Según Efrain 2017 Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado

DISEÑO METODOLÓGICO:

Metodología:

(Arnal, 1992, p.98). Según Arnal (1992) (citado por Alvarado L. García M. (2008) El paradigma socio crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; su contribución, se originan “de los estudios comunitarios y de la investigación participativa” (p98) tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Se toma el enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos y formativo y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remite a datos estadísticos que se van a tratar desde lo cuantitativo y por otra parte al referirnos a la percepción del niño y del docente que permite hablar desde un punto interpretativo, tratado desde lo cualitativo, de tal modo que utilizando el enfoque mixto se van a poder tratar los tipos de datos recolectados.

Técnicas de investigación:

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como *"la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989).* Son una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

Fases de la investigación

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

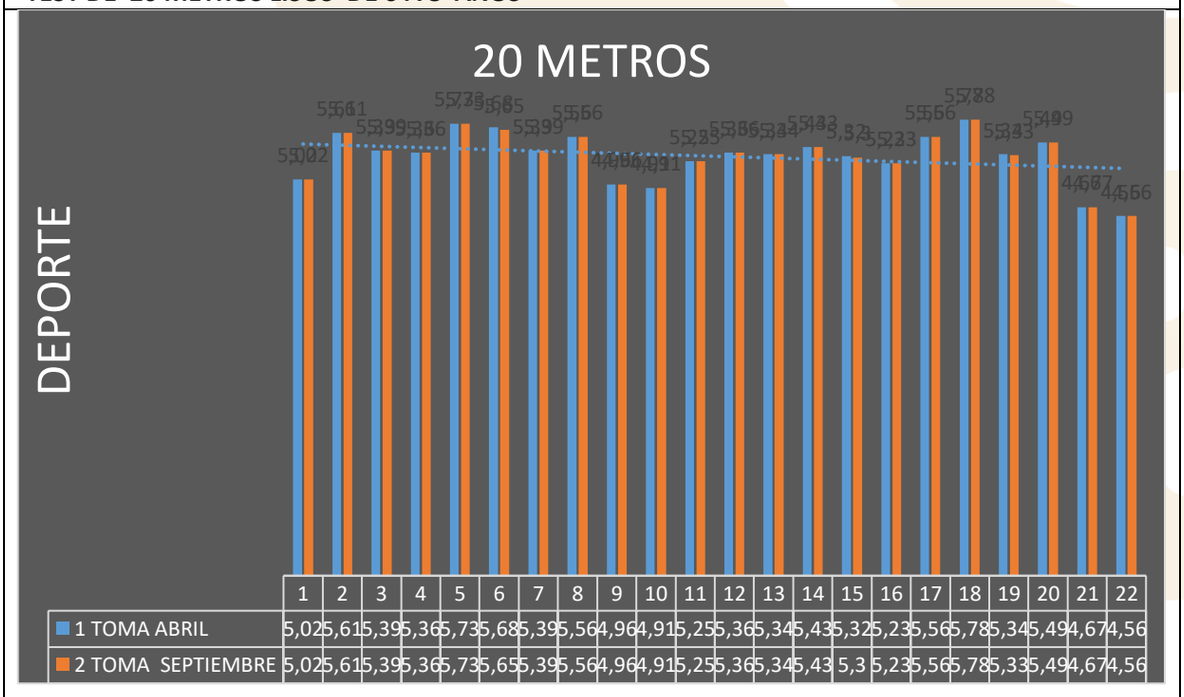
FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos 5 al 15 de septiembre 2023
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información.
Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 18 de septiembre de 2023.

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																												
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
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																												
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
MES DE NOVIEMBRE																												
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

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 TOMA ABRIL	5,02	5,61	5,39	5,36	5,73	5,68	5,39	5,56	4,96	4,91	5,25	5,36	5,34	5,43	5,32	5,23	5,56	5,78	5,34	5,49	4,67	4,56
2 TOMA SEPTIEMBRE	5,02	5,61	5,39	5,36	5,73	5,65	5,39	5,56	4,96	4,91	5,25	5,36	5,34	5,43	5,3	5,23	5,56	5,78	5,33	5,49	4,67	4,56

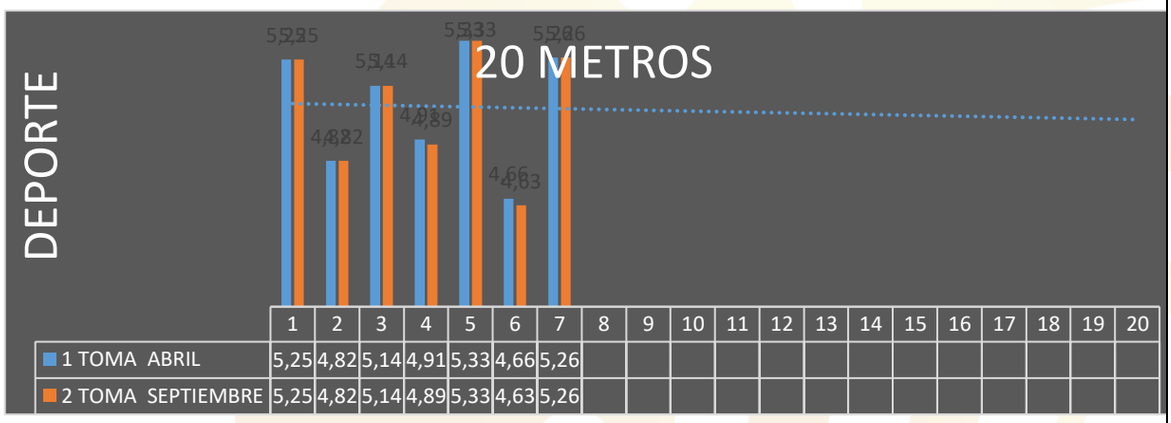
ANALISIS CUALITATIVO:

Se observo en esta prueba de 20 metros lisos que los deportistas tienen una buena condición al momento de realizar una carrera debido a que tienen una buena zancada y un buen brazado en el cual le puede ayudar a realizar mejor la prueba y que con entrenamiento tienen la capacidad de disminuir su tiempo en la prueba de tal manera mejorando su tiempo en la prueba.

ANALISIS CUANTITATIVO:

Se observa que el deportista con mejor tiempo realiza la prueba en 4,56 segundos pero aunque es el mejor tiempo, es igual al resultado de la primer toma.

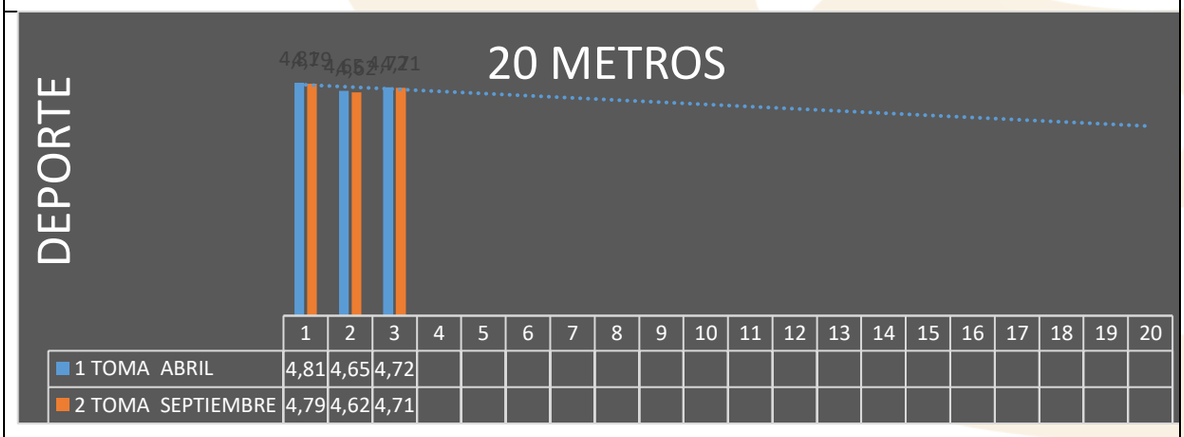
20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS



ANALISIS CUALITATIVO :
Dentro de este test se puede evidenciar que los deportistas tienen una mejor técnica en tanto al braceo como la zancada, pero al momento de finalizar les falta explosividad en tren inferior el cual es un tema a seguir trabajando en estos deportistas, en tanto a comparación de esta prueba con otros deportistas de esta misma edad se esta misma prueba se puede decir que tienen un buen resultado en general.

CUANTITATIVO:
Se observa que el deportista que mejor tiempo tuvo fue en la prueba la realizó en 4,63 segundos, evidenciando así una mejor marca superando los 4,66 segundos obtenidos en la primera toma.

20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS

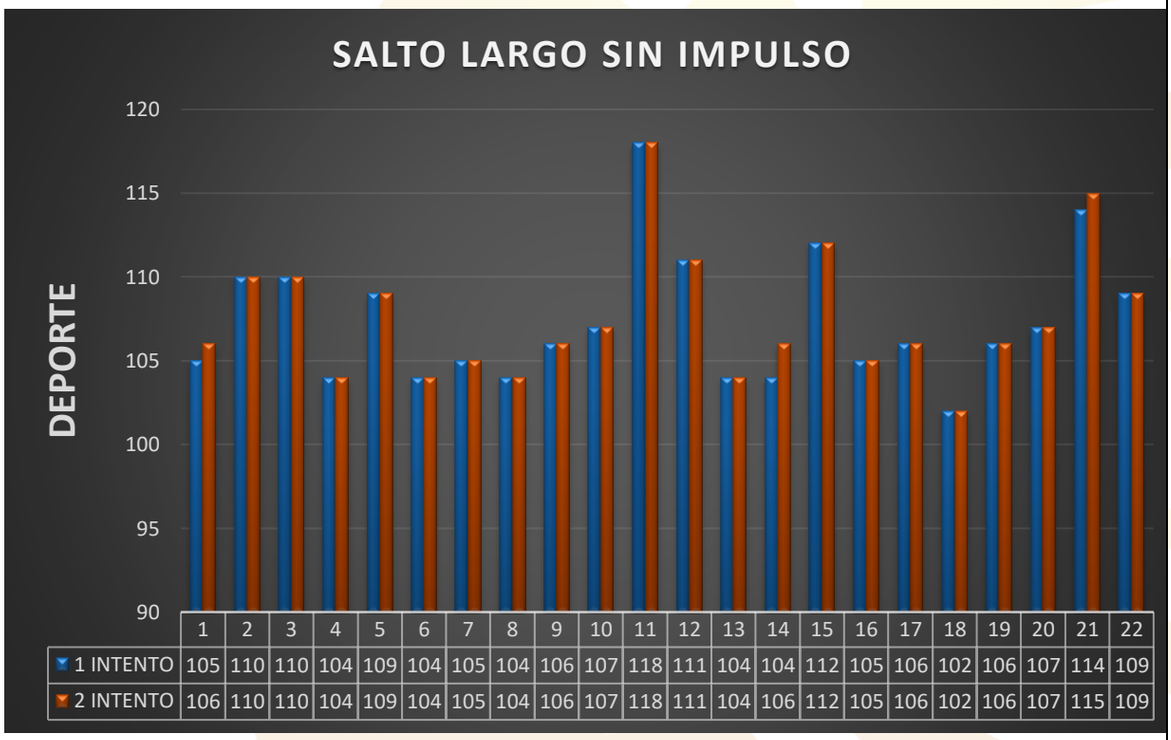


ANALISIS CUALITATIVO:
Se observa que este test a diferencia de los otros test realizados a otros deportistas de la misma edad o categoría los tiempos son muy favorables debido a que estos deportistas tienen una buena técnica ya que su zancada es más larga y más frecuente el cual influye bastante al momento de querer tener una aceleración óptima para la prueba.

Cuantitativo
Se observa que el deportista que mejor tiempo tuvo fue en la prueba la realizó en 4,62 segundos, evidenciando así una mejor marca superando los 4,65 segundos obtenidos en la primera toma.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 INTENTO	105	110	110	104	109	104	105	104	106	107	118	111	104	104	112	105	106	102	106	107	114	109
2 INTENTO	106	110	110	104	109	104	105	104	106	107	118	111	104	106	112	105	106	102	106	107	115	109

ANALISIS CUALITATIVO

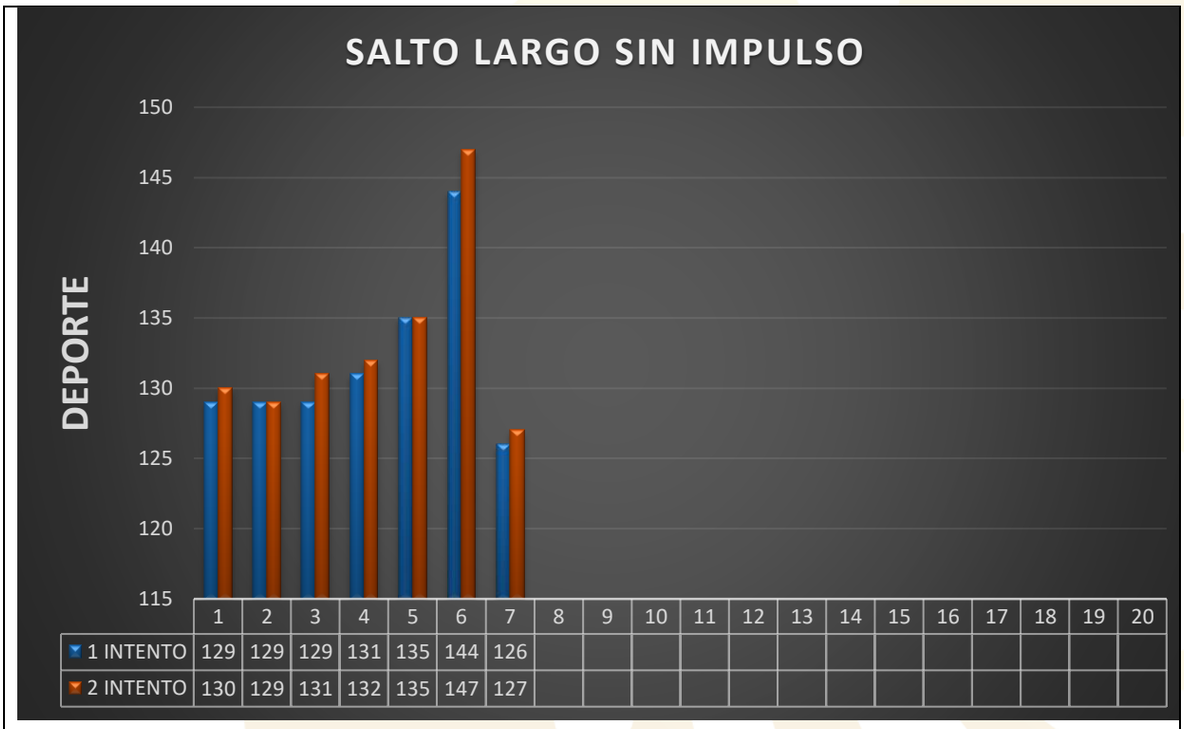
Se observa en los deportistas que el tren inferior hasta ahora esta en desarrollo y que la técnica de salto no es la mas indicada y por eso no están favorable la prueba para ellos, pero aun así se observa que se tienen buenos resultados con algunos deportistas.

CUALITATIVO:

Se observa que el mejor salto fue 115cm evidenciando como se supera la marca de la primera muestra de salto por 1cm.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

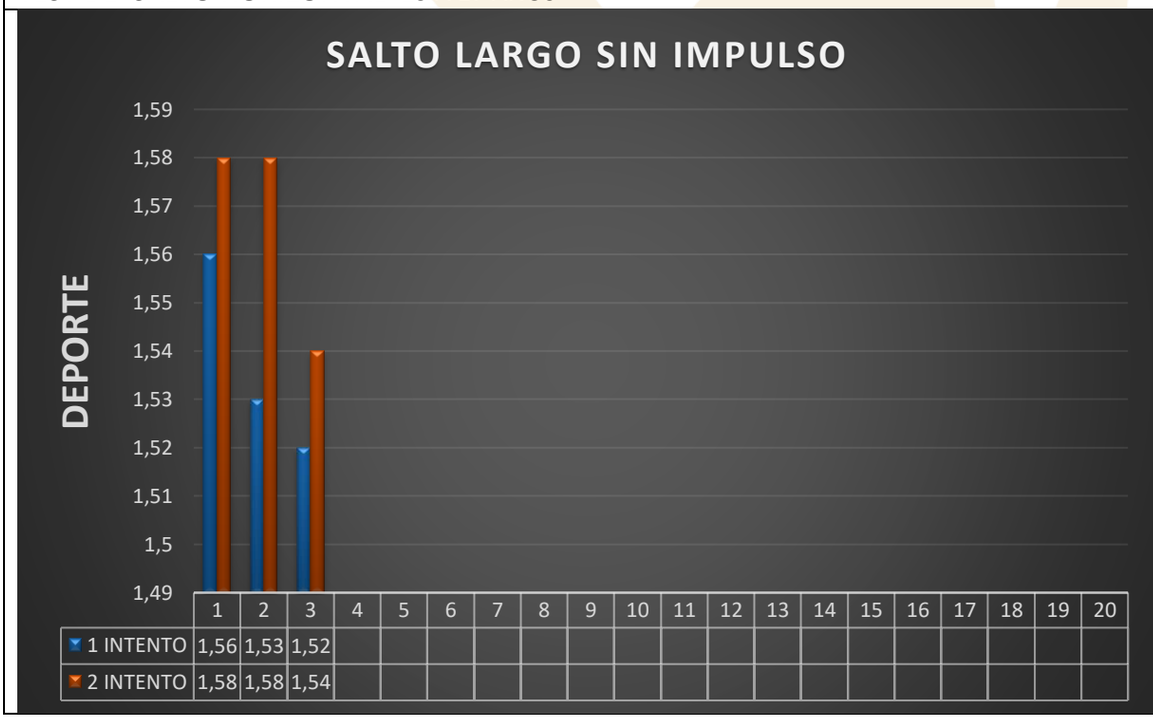


ANALISIS CUALITATIVO

Dentro de este test se observó que los deportistas tienen una buena técnica para su salto, solo que hace falta más fuerza en su tren inferior para que puedan tener un mejor resultado en comparación con estudios sobre este test se observó que tiene resultados positivos para su edad o categoría.

CUANTITATIVO:
Se observa que el mejor salto fue 147cm evidenciando como se supera la marca de la primera muestra de salto por 3cm en la prueba de salto largo sin impulso.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



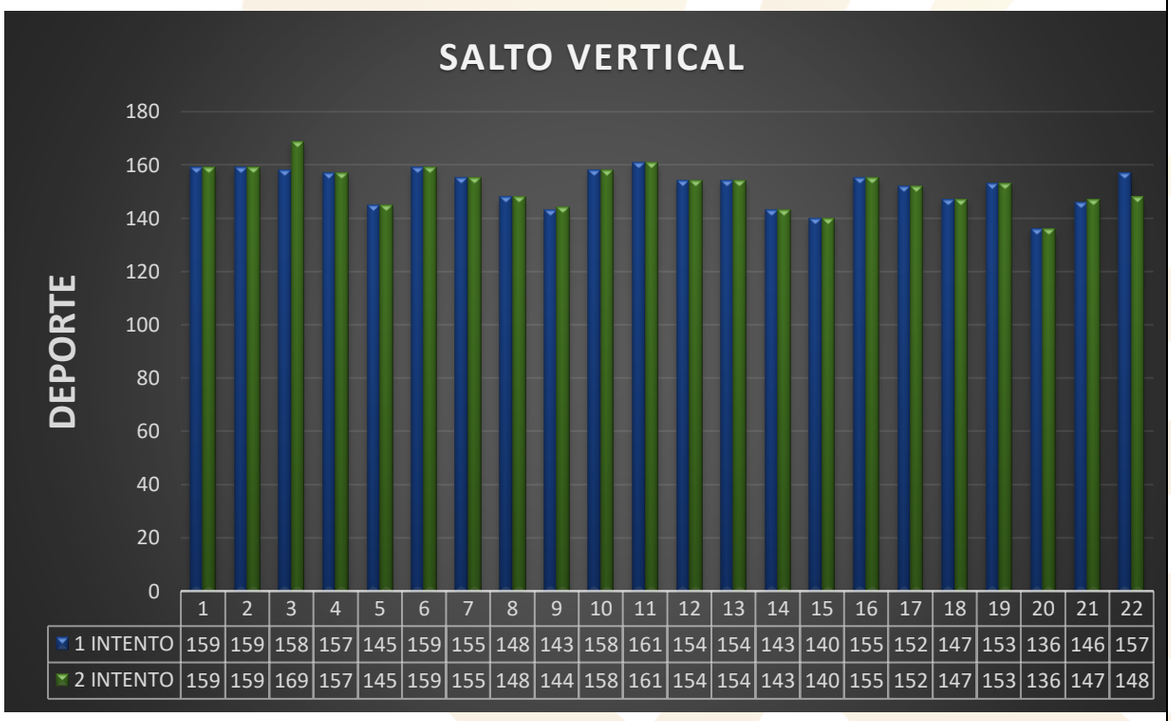
ANALISIS CUALITATIVO

Dentro de este test se puede evidencias que los deportistas tienen una buena base de tren inferior debido a que tienen resultados positivos comparados con resultados hechos a una población similar, cabe destacar que los deportistas han venido desarrollando durante el entrenamiento potencia en tren inferior debido a que se trabaja el deporte del voleibol

CUANTITATIVO

Se observa que el mejor salto fue 158cm evidenciando como se supera la marca de la primera muestra de salto por 5cm en la prueba de salto largo sin impulso.

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 INTENTO	159	159	158	157	145	159	155	148	143	158	161	154	154	143	140	155	152	147	153	136	146	157
2 INTENTO	159	159	169	157	145	159	155	148	144	158	161	154	154	143	140	155	152	147	153	136	147	148

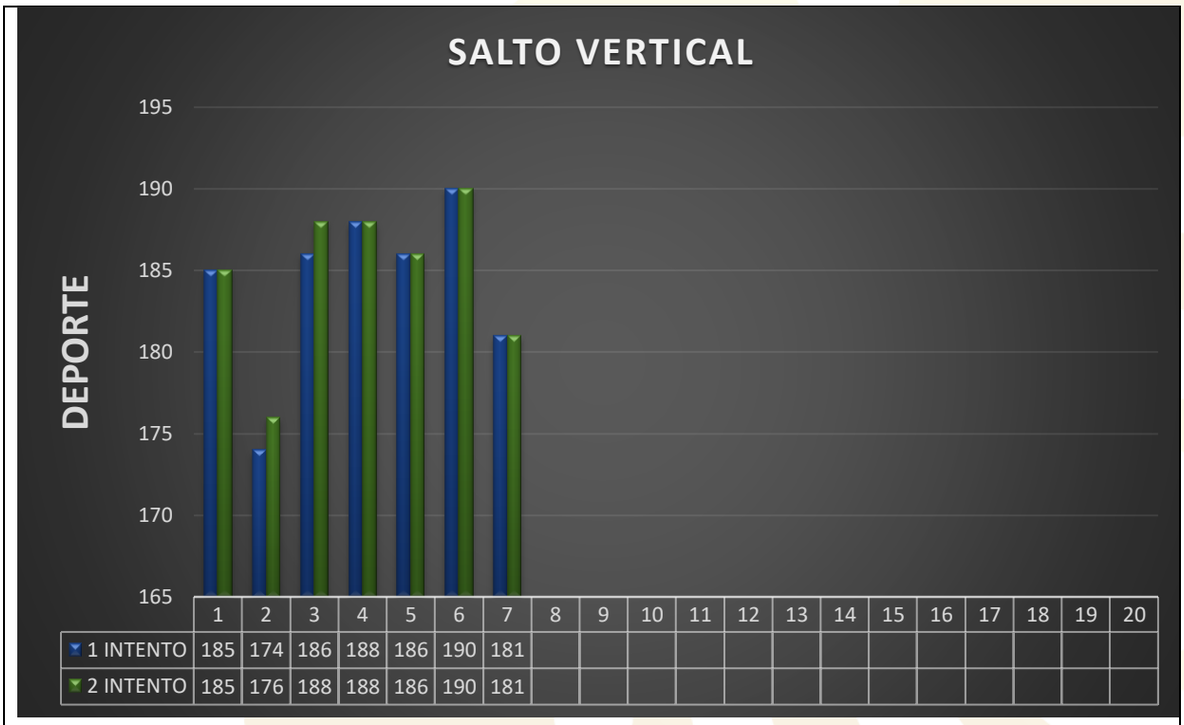
ANALISIS CUALITATIVO:

Se observa en esta prueba que los deportistas tienen un buen desarrollo en su tren inferior y pueden realizar el salto de manera adecuada y con este tener un buen puntaje en su salto.

CUANTITATIVO:

Se observa que el mejor salto fue 169cm evidenciando como se supera la marca de la primera muestra de salto por 11cm en la prueba de salto vertical.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



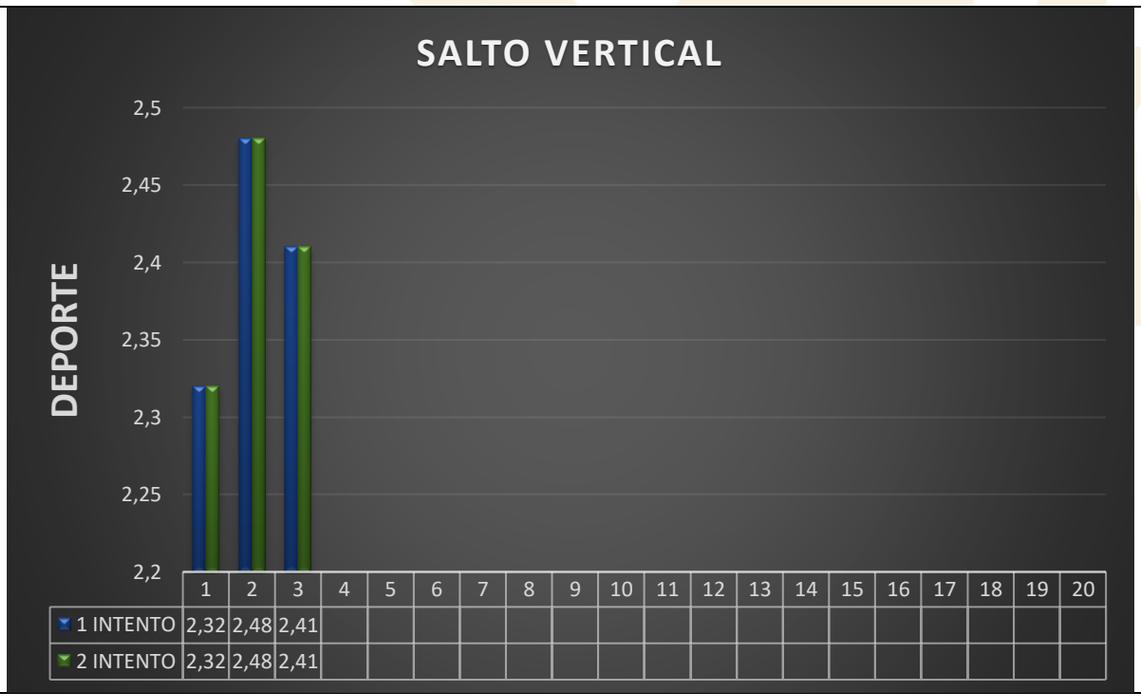
ANALISIS CUALITATIVO

Dentro de este test se puede observar que los deportistas tienen una buena condición del tren inferior debido a que tienen buen salto en comparación con tablas establecidas sobre este test con deportistas de la misma edad o categoría.

CUANTITATIVO

Se observa que el mejor salto fue 188cm evidenciando como se supera la marca de la primera muestra de salto por 2cm en la prueba de salto vertical.

TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS



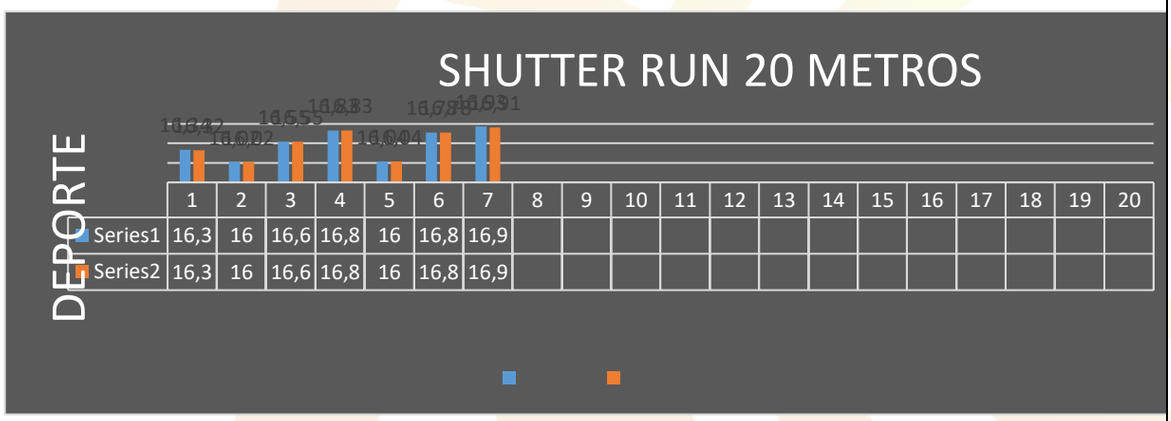
ANALISIS:

Dentro de este test se puede observar que los deportistas tienen una buena condición del tren inferior debido a que tienen buen salto en comparación con tablas establecidas sobre este test con deportistas de la misma edad o categoría.

CUANTITATIVO

Se observa que en este test los deportistas mantuvieron los mismos resultados que habían obtenido en la primera muestra.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



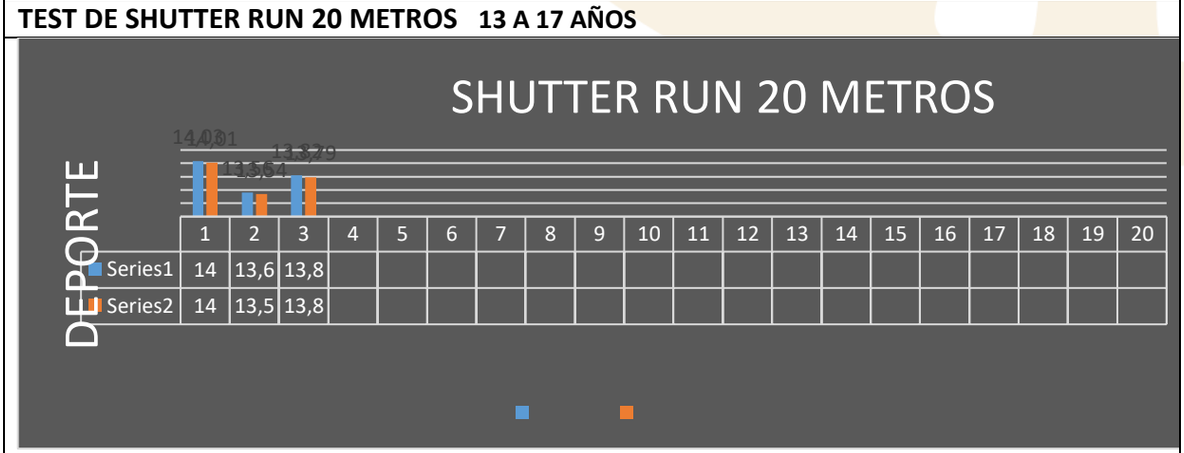
CUALITATIVO

Dentro de este teste se evidencia que la técnica en la zancada es buena, pero se debe trabajar en la velocidad y reacción de los deportistas al momento de iniciar la prueba y así mejorar su tiempo, respeto a los resultados obtenidos se observa que tienen una buena capacidad para realizar el test de acuerdo a estudios realizados sobre este en las mismas edades.

CUANTITATIVO

Se observa que el mejor tiempo fue 16 segundos evidenciando como los tiempos fueron similares a los de la primera toma.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS CUALITATIVO

Dentro de este test se observó que los deportistas tienen buena zancada, pero su velocidad y reacción al momento de agarrar el objeto no es lo suficientemente rápida y esto hace que su tiempo no sea tan bueno, en comparación con otros test aplicados a una población de la misma edad o categoría no están grande el margen de diferencia.

CUANTITATIVO

Se observa que el mejor tiempo fue 13,5 segundos evidenciando como supera la marca de 13,6 que había realizado en la primera toma.

Debilidades:
Falta de capacidades coordinativas ya que no cuentas todos con un profesor de educación física

Plan de Mejoramiento:
Un Plan de Mejoramiento es el resultado de un conjunto de procedimientos, acciones y metas diseñadas y orientadas de manera planeada, organizada y sistemática desde las instituciones.

Referencias
Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

Anexos
Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (una fotografía por cada prueba aplicada)).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	20 METROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL
	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PESO	ESTATURA DE PIE
 	 
ESTATURA SENTADO	**ENVERGADURA**
 	 
PERIMETRO DE CINTURA	**20 METROS LISOS**
 	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co






SHUTTER RUN 4X10




EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS NIÑOS DE 13 A 17 AÑOS

PESO	ESTATURA DE PIE






ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA
	 
PERIMETRO DE CINTURA	20 METROS LISOS
	 
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL
	
SHUTTER RUN	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co





ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11:
CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIC

CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA

HACE CONSTAR:

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

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

JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO
Coordinador de Deportes
Tel. 3123514334

Powered by CamScanner

ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13: EVIDENCIA FOTOGRAFICAS Y ACT

• CAPACITACION LEY 2210 DE 2





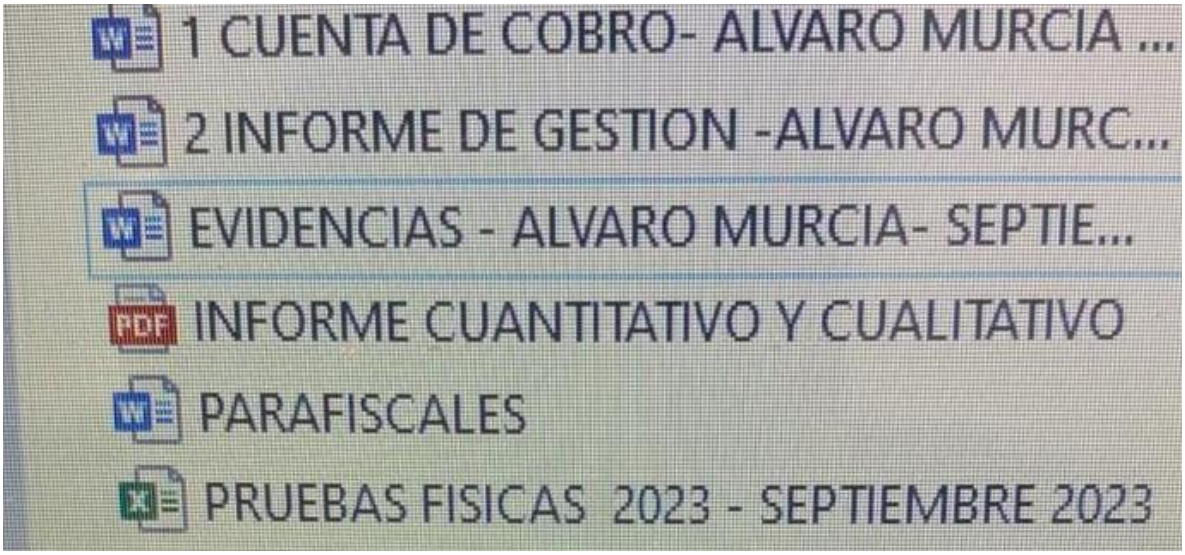
CAPACITACIÓN PRUEBAS FISICAS





APOYO REINADO PROVINCIAL DE ADULTO MAYOR

ANEXO 13 OBLIGACION 15:
FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 6 ARCHIVOS



ANEXO 14 OBLIGACIÓN 16:
COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS Y PANTALLAZO DE CARPETA DRIVE

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 15 SEPTIEMBRE DE 2023
ESCUELA GENERAL SANTANDER</td><td>FECHA Y LUGAR: 20 DE SEPTIEMBRE DE 2023
SALON COMUNAL ROMA</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 27 DE SEPTIEMBRE DE 2023
SALON COMUNAL ROMA</td><td>FECHA Y LUGAR: 23 DE SEPTIEMBRE DE 2023
COLEGIO GENERAL SANTANDER</td></tr>
</table>

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 20 DE S E P T I E M B R E DE 2023 POLIDEPORTIVO	**FECHA Y LUGAR: 13 DE SEPTIEMBRE DE 2023POLIDEPORTIVO**
	
FECHA Y LUGAR: 6 DE SEPTIEMBRE 2023 POLIDEPORTIVO	**FECHA Y LUGAR: 29 DE SEPTIEMBRE 2023 POLIDEPORTIVO**

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 23 DE SEPTIEMBRE DE 2023 ESCUELA CHORRILLO	**FECHA Y LUGAR: 30 SEPTIEMBRE DE 2023 POLIDEPORTIVO**
	
FECHA Y LUGAR: 27 DE SEPTIEMBRE DE 2023 POLIDEPORTIVO	**FECHA Y LUGAR: 29 DE SEPTIEMBRE DE 2023 POLIDEPORTIVO**