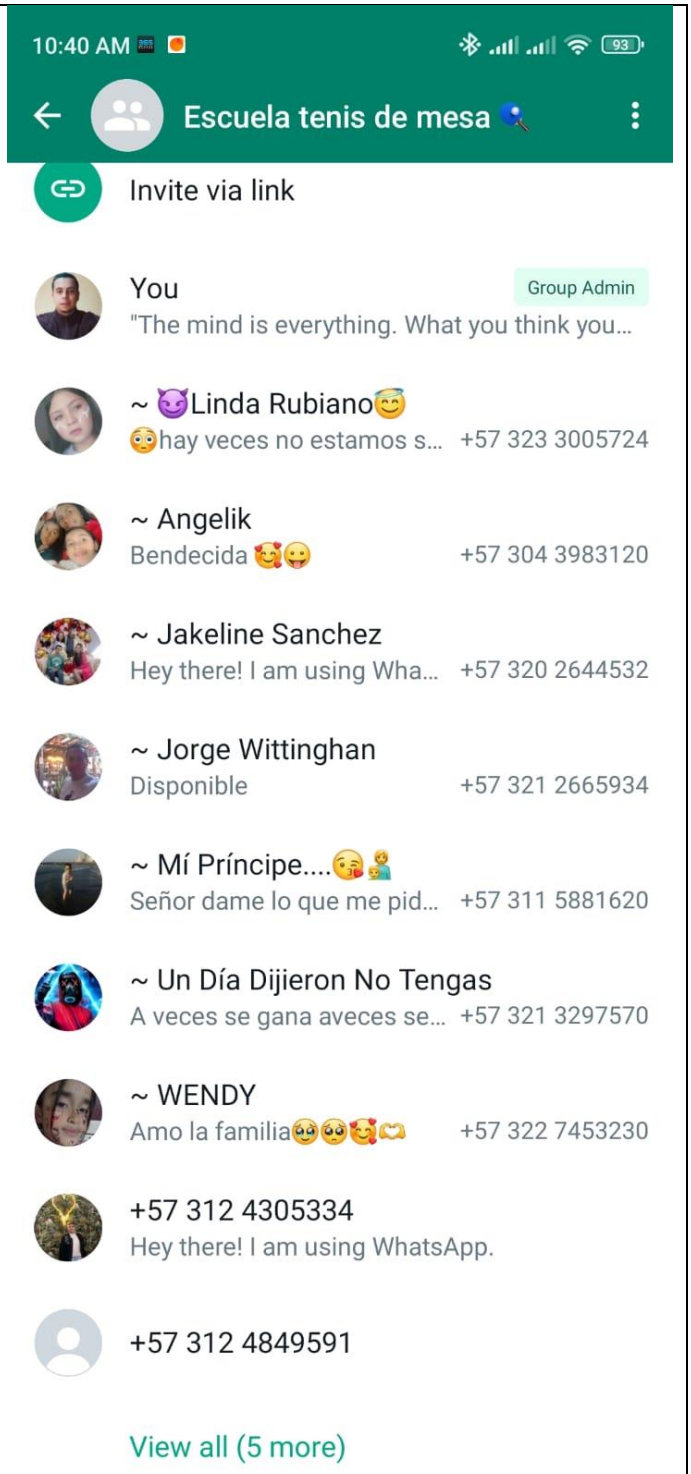
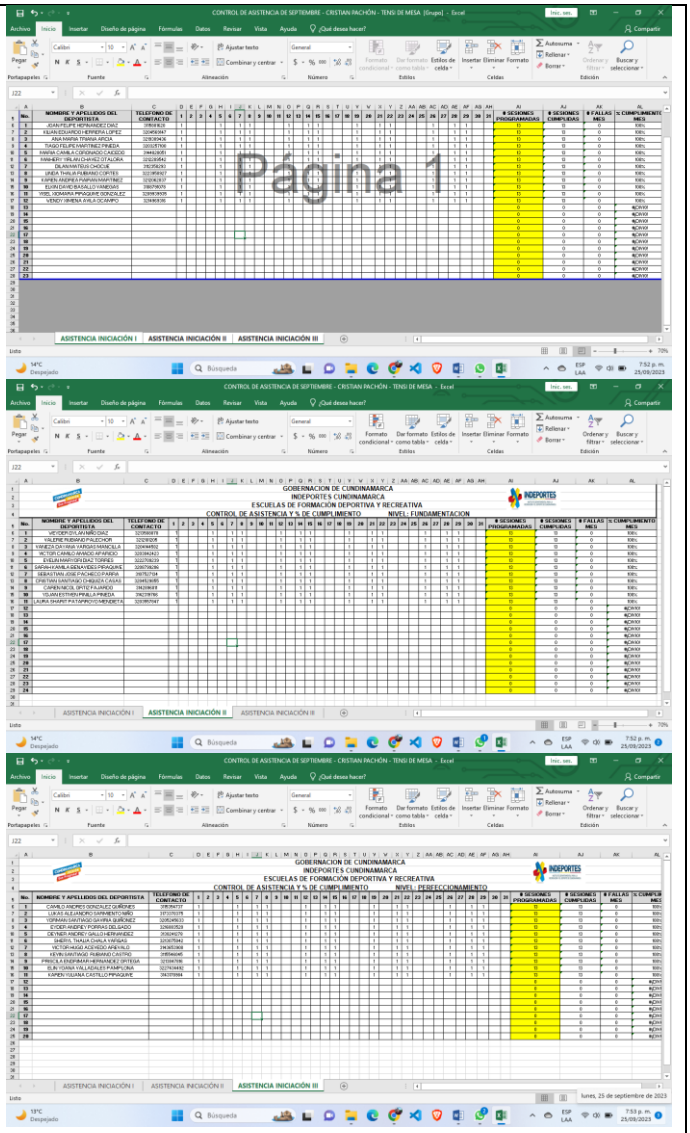
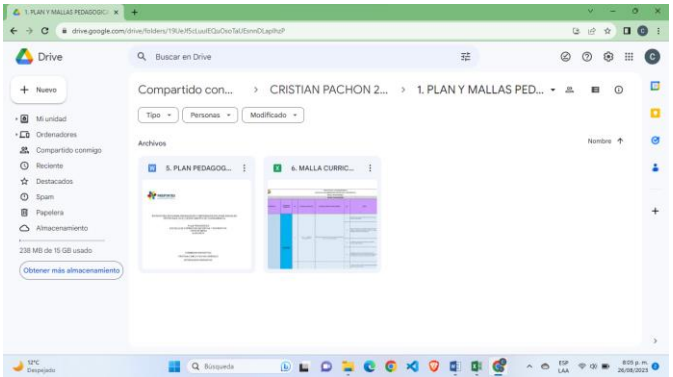
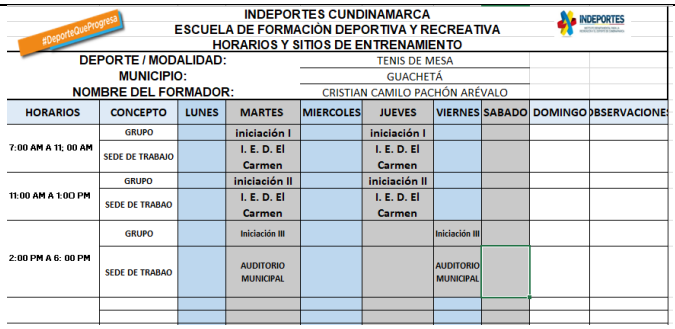
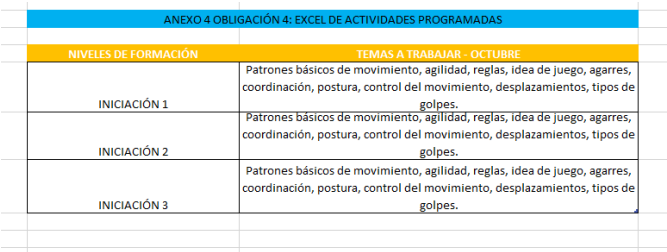
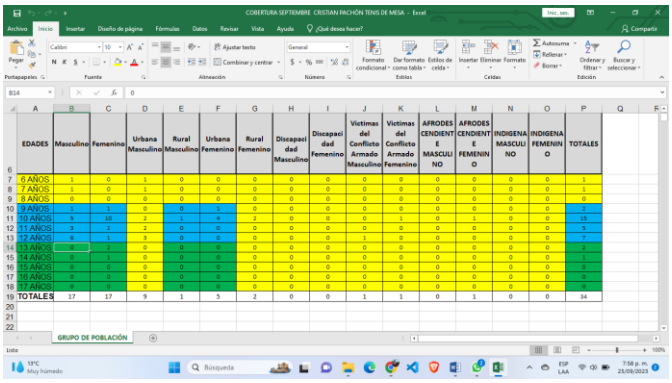
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE - SEPTIEMBRE -2023			
Nombre del contratista	CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO		
Número de identificación	1.076.660.429	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/09/2023 A 30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023003019 de 31/07/2023
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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			

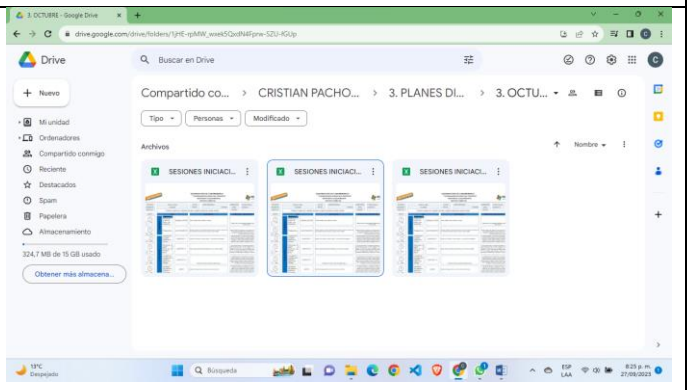
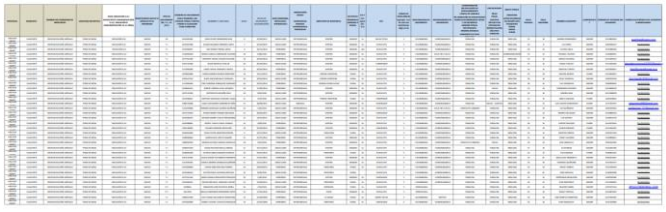
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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.	

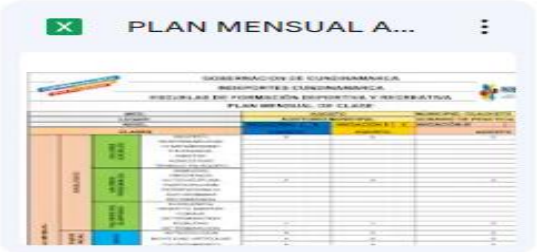


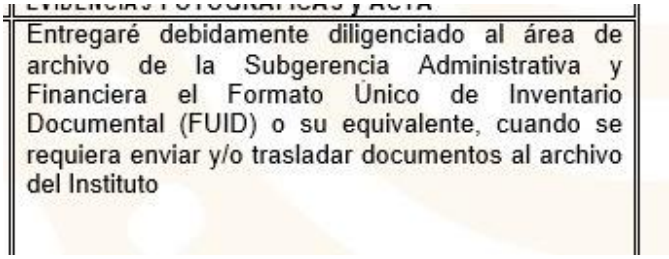
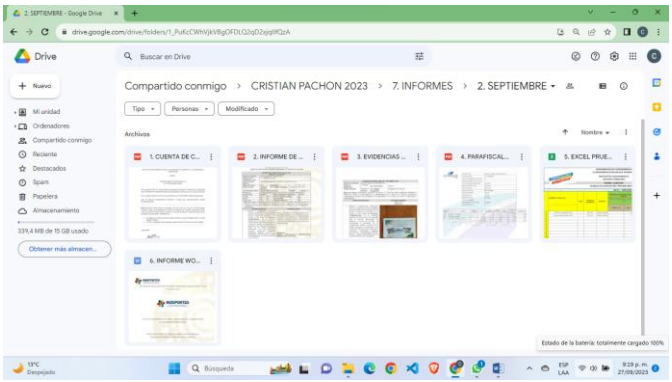
EVIDENCIA
ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA
MUNICIPIO DE GUACHETÁ

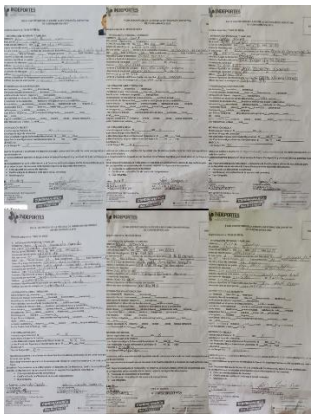
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	 **EVIDENCIA** **ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:** **ASISTENCIA INICIACIÓN I** **ASISTENCIA INICIACIÓN II** **ASITENCIA INICIACION III**
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.	

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA MUNICIPIO: GUACHETÁ NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 11: 00 AM — GRUPO: iniciación I (MARTES, JUEVES) — SEDE DE TRABAJO: I. E. D. El Carmen (MARTES, JUEVES) 11:00 AM A 1:00 PM — GRUPO: iniciación II (MARTES, JUEVES) — SEDE DE TRABAO: I. E. D. El Carmen (MARTES, JUEVES) 2:00 PM A 6: 00 PM — GRUPO: Iniciación III (MARTES, VIERNES) — SEDE DE TRABAO: AUDITORIO MUNICIPAL (MARTES, VIERNES) **EVIDENCIA:** **ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:** **PLAN PEDAGOGICO TENIS DE MESA** **MALLAS PEDAGOGICAS TENIS DE MESA** **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.	 ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS NIVELES DE FORMACIÓN / TEMAS A TRABAJAR - OCTUBRE INICIACIÓN 1 — Patrones básicos de movimiento, agilidad, reglas, idea de juego, agarres, coordinación, postura, control del movimiento, desplazamientos, tipos de golpes. INICIACIÓN 2 — Patrones básicos de movimiento, agilidad, reglas, idea de juego, agarres, coordinación, postura, control del movimiento, desplazamientos, tipos de golpes. INICIACIÓN 3 — Patrones básicos de movimiento, agilidad, reglas, idea de juego, agarres, coordinación, postura, control del movimiento, desplazamientos, tipos de golpes. **EVIDENCIA:** **ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4:** **EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS**
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.	 EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 1 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 7 AÑOS 1 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 8 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 9 AÑOS 1 1 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 2 10 AÑOS 5 10 2 1 4 2 0 0 0 1 0 0 15 11 AÑOS 3 2 2 0 5 0 0 0 0 0 0 0 5 12 AÑOS 6 1 3 0 0 0 0 0 1 0 0 0 7 13 AÑOS 2 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 2 14 AÑOS 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 15 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 16 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 17 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 TOTALES 17 17 9 1 5 2 0 0 1 1 0 1 0 0 34 GRUPO DE POBLACIÓN **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 INICIACIÓN 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.	 **EVIDENCIA:** **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: WORD ANALISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE PRUEBAS FISICAS**
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.	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO**
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento,	

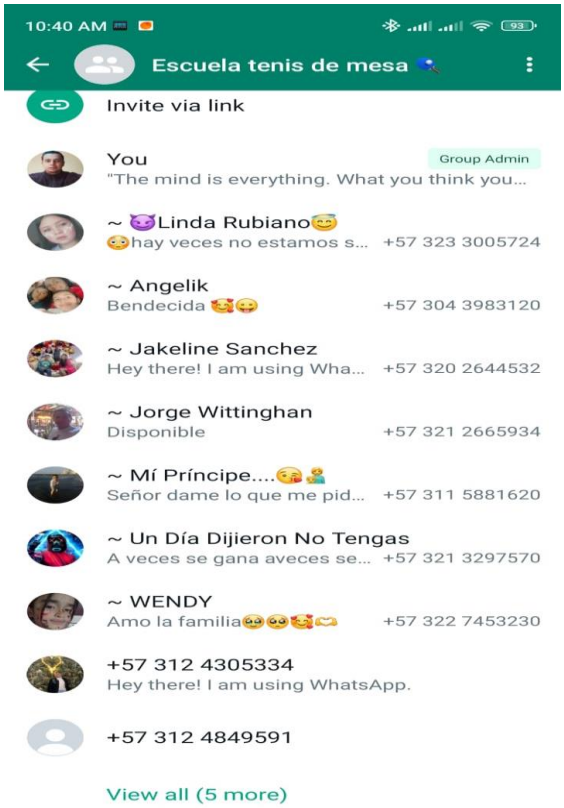
entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	 EVIDENCIAS LA ENTREGUE EN EL MES DE AGOSTO.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13: EVIDENCIA FOTOGRAFICAS**
14. Entregar 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.	
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).	 **EVIDENCIAS:**

	ANEXO 13 OBLIGACIÓN 15: FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 6 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**

CONVOCATORIA CARTELERA I.E.D. EL CARMEN



GRUPO WHATSAPP ESCUELA DE TENIS DE MESA



ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:
ASISTENCIA INICIACIÓN I

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

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	JOAN FELIPE HERNANDEZ DIAZ	3115881620	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
2	KILIAN EDUARDO HERRERA LOPEZ	3204569147	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
3	ANA MARIA TRIANA ARCIA	3219389436	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
4	TIAGO FELIPE MARTINEZ PINEDA	3203257100	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
5	MARIA CAMILA CORONADO CAICEDO	3144828051	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
6	MAIHERY YIRLAN CHAVEZ OTALORA	3212209542	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
7	DILAN MATEUS CHOCUE	3112350293	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
8	LINDA THALIA RUBIANO CORTES	3223958927	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
9	KAREN ANDREA RAIRAN MARTINEZ	3212062837	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
10	ELKIN DAVID BASALLO VANEGAS	3108791078	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
11	YISEL XIOMARA PIRAQUIVE GONZALEZ	3209939935	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
12	WENDY XIMENA AVILA OCAMPO	3214969316	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
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!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2: ASISTENCIA INICIACIÓN II

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	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	WEYDER DYLAN NIÑO DIAZ	3213508878	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
2	VALERIE RUBIANO PALECHOR	3212101205	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
3	VANEZA DAYANA VARGAS MANCILLA	3204144582	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
4	VICTOR CAMILO AMADO APARICIO	3203842423	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
5	EVELIN MARYORI DIAZ TORRES	3222709239	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
6	SARAH KAMILA BENAVIDES PIRAQUIVE	3208799286	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
7	SEBASTIAN JOSE PACHECO PARRA	3107527134	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
8	CRISTIAN SANTIAGO CHIQUIZA CASAS	3204529855	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
9	CAREN NICOL ORTIZ FAJARDO	3142896811	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
10	YOJAN ESTIVEN PINILLA PINEDA	3142319766	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
11	LAURA SHARIT PATARROYO MENDIETA	3203557847	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
12	LUNA VALENTINA WITTINGHAN CORREA	3212665934																			1		1	1				1		1	1			6	6	0	100%
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!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2: ASITENCIA INICIACION III

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

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	CAMILO ANDRES GONZALEZ QUIÑONES	3115354737	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
2	LUKAS ALEJANDRO SARMIENTO NIÑO	3173370375	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
3	YORMAN SANTIAGO GAVIRIA QUIÑONEZ	3205245633	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
4	EYDER ANDREY PORRAS DELGADO	3216883520	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
5	DEYNER ANDREY GALLO HERNANDEZ	3138241278	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
6	SHERYL THALIA CHALA VARGAS	3213075042	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
7	VICTOR HUGO ACEVEDO AREVALO	3143653908	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
8	KEVIN SANTIAGO RUBIANO CASTRO	3115546045	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
9	PRISCILA ENDRIMAR HERNANDEZ ORTEGA	3213847816	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
10	ELIN YOANA VALLADALES PAMPLONA	3227434492	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
11	KAREN YULIANA CASTILLO PIRAQUIVE	3143178984	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
12	KILIAN STIVEN BUITRAGO SANCHEZ	3202644532																					1	1				1		1	1			5	5	0	100%
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!

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:
PLAN PEDAGOGICO TENIS DE MESA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
TENIS DE MESA
GUACHETÁ

FORMADOR DEPORTIVO:

CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO

ENTRENADOR DEPORTIVO

AGOSTO 2023

TENIS DE MESA

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

El entrenamiento deportivo, tiene como eje fundamental, la formación multilateral, integral y holística de los seres humanos, desde aspectos físicos, recreativos, motrices, psicológicos, cognitivos y axiológicos, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado minuciosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan objetivos claros realizando un trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de cada uno de los niños. Sin olvidar el enfoque principal, el cual va direccionado a trabajar la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instruir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los niños y niñas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades motrices y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del tenis de mesa a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo. Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el formador. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de Tenis de mesa, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de Guachetá de la Provincia del Valle de Ubaté, dividido en tres niveles; iniciación, fundamentación 1 y fundamentación 2

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo

extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

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

La importancia de la práctica de actividad física y más específicamente, del entrenamiento de Tenis de mesa, permite mejorar la calidad de vida del ser humano, desarrollando su integralidad y mejorando sus condiciones motrices, físicas, técnicas y tácticas.
Es por ello, que a continuación se expresa de forma puntal y explicita cada uno de los componentes que hacen parte de la formación del Tenis de mesa. Por lo cual, se aborda la enseñanza desde el conocimiento de conceptos de técnicos, tácticos, físicos, recreativos y de estrategia deportiva.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

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

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Diseñar un plan pedagógico direccionado a formar un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos, cognitivos y axiológicos dirigido a niños y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas de la disciplina de Tenis de mesa del municipio de Guachetá de la Provincia del Valle de Ubaté.

OBJETIVO ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física, técnica y antropométrica de los niños y jóvenes de las escuelas de formación de Tenis de mesa del municipio de Guachetá de la Provincia del Valle de Ubaté.
- Desarrollar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicosociales.
- Fomentar habilidades sociales, comunicativas y axiológicas en los niños y jóvenes de las escuelas de formación de Tenis de mesa del municipio de Guachetá de la Provincia del Valle de Ubaté.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto de cada sesión.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

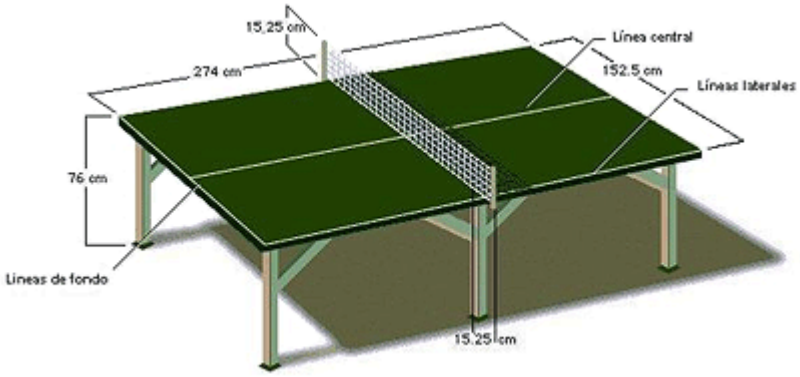
Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
- La participación se divide en tres rangos de edad 6 a 8 años iniciación 9 a 12 años fundamentación 1 y 13 a 17 años fundamentación 2 las clases se desarrollarán en el municipio de Guachetá.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Tenis de mesa, también llamado (marca registrada) ping-pong , juego de pelota similar en principio al tenis sobre césped y jugado en una mesa plana dividida en dos canchas iguales por una red fijada a lo ancho en el medio. El objetivo es golpear la pelota para que pase por encima de la red y rebote en la mitad de la mesa del oponente de tal manera que el oponente no pueda alcanzarla o devolverla correctamente. La pelota hueca y liviana es impulsada de un lado a otro a través de la red mediante pequeñas raquetas (bates o paletas) que sostienen los jugadores. El juego es popular en todo el mundo. En la mayoría de los países está muy bien organizado como deporte de competición, especialmente en Europa. Y Asia, particularmente en China y Japón .

Las medidas de la mesa son: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.525 m (5 pies); la superficie de juego estará a 76 cm (30 pulgadas) del suelo. En el centro de la mesa habrá una red con una altura de 15.25 cm (6 pulgadas), que separa los dos campos.



La Bola
La bola tiene un diámetro de entre 38 y 40 mm, circunferencia de 119 milímetros aproximadamente y pesa 2,7 gramos. Será de celuloide o de un material plástico similar, blanca o naranja, y mate. Hasta hace unos años, el diámetro de la bola era 38 milímetros, pero fue aumentado a 40 milímetros con la finalidad de conseguir tanteos más largos.
El Partido
Los partidos pueden ser individuales o dobles.
Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria.
En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee

en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.
Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, sera punto para el contrario.
En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.
Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 ó 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 ó 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.
La paleta se puede agarrar de dos diferentes formas: La presa europea, que permite utilizar las dos caras de la pala, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. Utilizada por jugadores como Jan-Ove Waldner. La presa asiática, que utiliza principalmente una única cara. Wang Hao la utiliza.
Tiempo de Juego
El tenis de mesa no se juega en partidos medidos con tiempo; sin embargo, existe un tiempo límite de diez minutos excepto que ambos jugadores hayan anotado más de 9 tantos.
Condiciones de Juego
Existen tres condiciones reglamentarias en un juego oficial así como indispensables en un juego cualquiera:

- Temperatura: 20-27°C
- Iluminación: estable, no molestante e idéntica para los dos jugadores.

Arbitraje
El número de árbitros en un torneo debe ser de dos por mesa, quienes llevan cuenta de saques y puntos y supervisan el cumplimiento del reglamento.
Historia
Este deporte tiene su origen a finales del siglo XIX en Inglaterra. Los miembros de un club de tenis tenían un local cubierto donde entraban cuando llovía, y allí fue donde surgió el deporte. Al principio se utilizaban pelotas de corcho, de goma y finalmente se llegó a la actual fabricada con celuloide.
En 1901 se comienzan a celebrar en el Reino Unido torneos de tenis de mesa llegando a participar 300 jugadores. Es deporte olímpico desde el año 1988. China es la mayor potencia en este deporte, aunque durante de la década de los 90 Suecia llegó a superarles gracias a sus jugadores Jan-Ove Waldner (considerado por muchos el mejor jugador de la historia), Jorgen Persson, Mikael Appelgreen y Peter Karlson.
Tenis de mesa adaptado
Dadas las características del tenis de mesa, es un muy buen deporte para personas que sufren alguna minusvalía física, las cuales se integran con el resto de jugadores, minusválidos o no. Estos jugadores, al margen de que existen competiciones específicas, forman parte de los campeonatos y ligas regulares, participando bastantes de ellos en ligas nacionales (alguno jugando en silla de ruedas).
En las competiciones de jugadores en silla de ruedas, la bola debe salir por la línea de fondo de la mesa para que el punto sea sumado. En el caso de que salga por un lateral, el punto será nulo. En los partidos de dobles de silla de ruedas la pareja no tiene por qué golpear a la bola alternativamente.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-I2-I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1-I2-I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1-I2-I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-I2-I3
				Asistida	
				Resistida	I1-I2-I3
				Balística	
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I1-I2-I3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I2-I3
				Anaeróbica	I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I2
				Fuerza Resistencia	I2 – I3
				Fuerza Máxima	
				Fuerza Explosiva	I3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	I2 – I3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2-I3
			Equilibrio postural		I1-I2-I3
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2-I3
			Lateralidad		I1-I2-I3
			Independencia segmentaria		I1-I2-I3

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-I2-I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTESVOLITIVO	Autoconfianza*	I1-I2-I3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1-I2-I3
				Empatía	I1-I2-I3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1-I2-I3
				Atención y concentración*	I1-I2-I3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2-I3
			Predeportivos		I1-I2-I3
			Mini deportes		I1-I2-I3
			Deporte Especifico		I1-I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	GOLPES BASICOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, espacios de practica	I1-I2-I3
				Exploración superficies de contacto corporales (brazo mano empuñadura de raqueta)	I1-I2-I3
				Agarre de la raqueta	I1-I2-I3
				Técnica golpe de derecha	I1-I2-I3
				Topspin de revés cerca de la mesa	I1-I2-I3
				Empuje de derecha y empujón de revés	I1-I2-I3
				Saque rápido de derecha	I1-I2-I3

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".
- **Humildad:** Virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento.
- **Tolerancia:** se basa en el respeto hacia lo otro o lo que es diferente de lo propio, y puede manifestarse como un acto de indulgencia ante algo que no se quiere o no se puede impedir, o como el hecho de soportar o aguantar a alguien o algo.
- **Honestidad:** Caracterizarnos por un comportamiento decente y coherente entre el actuar, el pensar y decir. Es expresar siempre la verdad.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

OBJETIVO: medir el gesto técnico de drive y revés
ELEMENTOS: mesa de tenis, malla, pimpones, cono
DESCRIPCION: el entrenador lanza al deportista 20 pimpones para que el deportista realice el gesto técnico de drive y 20 pimpones para revés. Consigue el punto si cae dentro de la mesa y le peca al cono.
ESQUEMA:



OBJETIVO: medir el gesto técnico de drive y revés
ELEMENTOS: mesa de tenis, malla, pimpones
DESCRIPCION: el entrenador lanza al deportista 20 pimpones para que el deportista realice el gesto técnico de drive y 20 pimpones para revés. Consigue el punto si cae dentro de la mesa.
ESQUEMA:



OBJETIVO: medir el gesto técnico de drive y revés
ELEMENTOS: mesa de tenis, malla, pimpones, botellas de plástico
DESCRIPCION: el deportista colocara el pimpón en el pico de la botella de plástico realizara el gesto técnico pegándole al pimpón sin tumbar la botella y el pimpón deberá de entrar en la mesa para que sea punto realizara 20 golpes por drive y 20 golpes por revés
ESQUEMA:



13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

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

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

Análisis Estructural de los Elementos Técnico-Tácticos del Tenis de Mesa y su Rol en las Diferentes Zonas de Juego/ Universidad de Split, Facultad de Kinesiología, Croacia. 2 Universidad de Zagreb, Facultad de Kinesiología, Croacia.3 Universidad de Ljubljana, Facultad de Deportes, Eslovenia.4 Federación internacional de tenis de mesa, Lusanne, Suiza/2015

Salamanca, J. (2004). MANUAL TECNICO METODOLOGICO PARA ESCUELAS FORMATIVAS ESTRATEGICAS DE TENIS DE MESA www.fechiteme.cl/nsitio/wp-content/uploads/2021/01/Arti%CC%81culo_tenis_de_Mesa_2021.pdf

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:
MALLAS PEDAGOGICAS TENIS DE MESA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	CONTENIDO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No.	TEMAS	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACIÓN	MOTRIZ	1	C.P.M Capacidades Perceptivomotrices	Desarrollar una base motriz amplia por medio la sensibilización interna, externa y propioceptiva.	1.	Actividades que impliquen emisión de sonidos o de soplar objetos conscientemente.	1.	participar activamente de clase, emitiendo los diferentes sonidos propuestos y soplando objetos de forma consciente.
						2.	Juegos que tengan que ver con diferenciación, agrupación, clasificación, selección, identificación, teniendo en cuenta las afinidades, diferencias o contrataciones.	2.	Diferenciar, agrupar, clasificar, seleccionara e identificar los diferentes elementos (raquetas,pelotas)
						3.	Actividades que impliquen abstracciones, invenciones, creaciones y significaciones.	3.	imaginar, crear e interactuar en relación a vocabulario propio del tenis de mesa.
						4.	Actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de frente, volteretas, giros y saltos.	4.	realizar actividades de postura corporal, siendo muy consciente del cuerpo y respiración.
		TECNICO	1	F.M.B Funciones Motrices de base	Fortalecer las funciones motrices de base por medio de la coordinación y el equilibrio.	1.	Coordinación Global: actividades de desplazamientos globales, salvamento de obstáculos, etc.	1.	participar activamente de la sesión y ejecutar diferentes desplazamientos y circuitos propuestos por el formador.
						2.	Coordinación Segmentaria: Se trabaja mediante juegos de manipulación con pelotas, aros, cuerdas, etc.	2.	prestar atención,participar y manipular de manera adecuada los diferentes elementos.
						3.	Equilibrio Dinámico: actividades que permitan ampliar, reducir y trasladar la base de sustentación; y modificar la superficie de apoyo. Saltos y desplazamientos modificando número y segmentos de apoyo, en terrenos planos, ascendentes, descendentes.	3.	Ampliar su base de sustentación por medio de actividades de modificación de apoyos, traslado del peso corporal y segmentos corporales.
						4.	Equilibrio: posturas y posiciones variando la base de sustentación y el centro de gravedad, modificando la superficie (estable, inestable, estática, móvil) y variando su altura.	4.	identificar las diferentes posturas corporales por medio de diferentes superficies.
			3	Empuñaduras	Realizar un reconocimiento de las diferentes posibilidades de agarrar la raqueta.	1.	Agarres: Se realizarán diferentes actividades donde los estudiantes vivencien diferentes formas de agarrar el elemento.	1.	Experimentar las diferentes posibilidades de agarres de la raqueta.
						2.	Realizar juegos y actividades donde se identifiquen las empuñaduras propias del deporte.		
			4	Golpes Básicos	Permitir al niño explorar las diferentes posibilidades de golpear la pelota.	1.	Se golpearan varios elementos de diferentes formas.	1.	Vivenciar, experimentar y explorar diferentes posibilidades de golpear la pelota con diversos agarres de la raqueta.
						2.	Reconocer los diferentes golpes propios de la disciplina e iniciar a ejecutarlos.		
		TÁCTICO	1	Patrón de juego dominante-Ejercicios de propiocepción	Desarrollar habilidades de propiocepción en el niño para una mayor conciencia corporal.	1.	Se trabaja con todo tipo de actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de frente, volteretas, giros y saltos.	1.	Desarrollar habilidades de propiocepción para adquirir una mayor conciencia corporal.
						2.	Juegos de conciencia y postura corporal.		
			2	Ubicación teporo-espacial Reconocimiento del escenario.	Permitir que el niños fortalezca sus capacidades temporo-espaciales por medio del reconocimiento del escenario de tenis de mesa.	1.	Juegos de persecución	1.	Participar activamente de la sesón, fortalecer sus capacidades temporo-espaciales y reconoce el escenario.
						2.	Se trabaja mediante actividades que impliquen desplazamientos globales y segmentarios en los diferentes planos y ejes corporales.		
			3	Reconocimiento del elemento.	Reconocer los elementos propios de la disciplina y cada una de sus funciones.	1.	Juegos que impliquen el reconocimiento del elemento. - La lleva -Pasa la pelota - Conocamos la raqueta.	1.	Reconocer cada uno de los elementos propios del tenis de mesa y cada una de sus funciones.
						2.	Juegos individuales.	2.	Realizar de forma individual una descripción de cada uno de los elementos.
						3.	Golpear: Juegos de aplicación	3.	Utilizar los elemetos propios de la disciplina recreando una situación real de juego.
			4	Juego de Pies y brazos	Fortalecer movimientos propios del deporte como movimiento de pies y movimiento de brazos por medio de las funciones motrices de base (Coordinación y equilibrio)	1.	Juegos de coordinación	1.	Ejecutar cada una de las actividades propuestas por el formador, reconocer que son movimiento de tren inferior y superior.
						2.	Juego que impliquen saltos, cambios de dirección.	2.	Realizar los saltos y ejecutar las actividades de lateralidad cambiando de direcciones.
		FÍSICO	1	Esquema Corporal- Tono Muscular	Fortalecer la fuerza como eje fundamental de la actividad física por medio de capacidades propioceptivas (tono muscular)	1.	Se trabaja con todo tipo de actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de frente, volteretas, giros y saltos.	1.	Efetuar los diferentes cambios de dirección, ritmo, velocidad y trayectorias.
						2	Actividades que impliquen contracciones y deconstrucciones globales (todo el cuerpo) y segmentarias, tales como: apoyos, suspenciones, inclinaciones sostenidas, empujes, rodamientos, desplazamientos en diferentes formas y trayciones.	2.	Realizar diferentes apoyos, suspenciones, inclinaciones, empujes, rodamientos y desplazamientos.
			2	Funciones Motrices de base	Fortalecer las FMB (Coordinación y equilibrio) por medio de juegos y formas jugadas.	1.	Se trabaja mediante actividades que impliquen giros, saltos, volteos, volteretas, ejercicios gimnásticos, saltos, detenciones, etc.	1.	llevar a cabo los diferentes ejercicios gimnásticos que propone el formador.
						2.	Actividades que impliquen transportación de objetos con diferentes partes del cuerpo y manipulación de objetos.	2.	Trasportar los elementos con las diferentes partes del cuerpo en varias direciones.
			3	Condición general	Trabajar de forma indirecta todas la capacidades físicas por medio del juego.	1.	Juegos de asimilación y apropiación. (Mini tenis)	1.	Ejecutar los diferentes juegos predeportivos anteriormente propuestos.
						2.	Badminton Voleibol Tenis de mesa		
		TEORICO	1	Conceptualización general de deporte.	Realizar un reconocimiento simple y desglozado de conceptos básicos del deporte	1.	Juegos de pregunta respuesta.	1.	Reconocer los conceptos básicos del tenis de mesa.
						2.	Desafíos grupales (Encuentra el tesoro)		
						3.	Circuitos		
			2	Iniciación al conocimiento de la regla	Estimular el desarrollo cognostivo por medio del conocimiento propio de las reglas del tenis campo.	1.	Juegos predeportivos	2.	Realizar un reconocimiento de las reglas propias del deporte por medio de juegos de aplicación
						2.	Mini Tenis		
						3.	Individuales y Dobles		
			3	Importancia del deporte y hábitos saludables.	Incentivar a los niños y niñas a realizar actividad física, generar y mantener habitos de vida saludables para desarrollar una buena calidad de vida.	1.	Actividades de reconocimiento y propiocepción.	3.	Escuchar la importancia de la actividad física, cuales son sus beneficios y como puede ponerlos en práctica.
						2.	Juegos enfocados al autocuidado corporal.		
						3.	Actividades anuales enfocadas a los hábitos saludables.		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Sentimiento de atracción por el deporte (tenis) manifestado por el niño.	General en los niños un gusto y una atracción por el deporte para así generar un buen ambiente durante las sesiones de clase.	1.	Actividades Visuales (Peliculas)	1.	Prestar atención a las charlas y peliculas, realizando una reflexión en compañia del formador.
						2.	Charlas Motivacionales.		
			2	Interes, interacción y exploración	Permitir que el niño explore y vivencia el ambiente generado por la clase y por sus compañeros para ser o fortaleciendo el interes por el tenir de campo.	1.	Caminatas ecoturaticas	2.	Explorar y disfruta de las actividades de campo.
						2.	Festivales Polimotores		
			3	Comunicación	Fortalecer las habilidades comunicativas por medio de actividades ludico-recreativas.	1.	Taller de padres	3.	Aprovechar en compañia de los padres los talleres físicos, teóricos y prácticos propuestos por el formador.
						2.	Salidas de campo		
			4	Habilidades sociales	Fortalecer habilidades sociales, como la interaccion social, el trabajo en equipo, la solidaridad, entre otras por medio del juego.	1.	Juegos Grupales.	4.	Fortalecer las habilidades sociales y de interacción por medio de juegos y formas jugadas.
						2.	Juegos de Roles		
		RECREACIÓN	1	Recreación deportiva y al aire libre	Fortalecer las diferentes habilidades por medio de actividades recreodeportivas.	1	1. Rondas infantiles 2. Juegos Individiales 3. Juegos Grupales.	1.	Participar activamente de las sesiones ludico-recreativas.

FECHA DE ENTREGA	23/08/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Cristian Camilo Pachón Arévalo
MUNICIPIO	Guachetá

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

INDEPORTES

NIVEL INICIACION 3

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	CONTENIDO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No.	TEMAS	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACION 2	TECNICO	1	Golpes (Drive-Revés-Volea-Remate)	Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.	1.	Golpea la pelota frente a un obstaculo téniendo en cuenta la ejecución correcta del golpe de drive.	1.	Ejecutar de forma correcta el golpe de drive, perfeccionando sus fases y movimientos.
						2.	Realiza varios golpes de réves frente a el muro.	2.	ser consciente de la ejecución de el golpe de revés, mejorando la técnica.
						3.	Ejecutar golpes de volea en diferentes direcciones.	3.	Perfeccionar las fases del golpe de volea.
						4.	Rematar en diferentes direcciones y estar atento a los diferentes estimulos.	4.	Estar atento a los diferentes estimulos y rematar en diferentes direcciones.
						5.	Juego real	5.	Poner en práctica todos los golpes y realizar una buena ejecución de cada uno de ellos.
			2	Técnicas agresivas (ataque y contra-ataque)	Identificar cuales son las técnicas agresivas de ataque y contra - ataque, fortaleciendo su proceso como jugador	1.	Trabajar por parejas identificando las técnicas las diferentes técnicas de agresividad (ataque y contra ataque)	1.	Identificar las diferentes técnicas de agresividad.
			3	Desarrollo de juego de pies	Estimular el movimiento de intren inferior.	1.	Realizar diferentes desplazamientos y juegos de coordinación	1.	Identificar los movimientos propios de el tren inferior propios de la disciplina.
						2.	Estimular la conciencia propioceptiva frente a los movimientos corporales de tren inferior.	2.	Es consciente de los movimientos corporales de tren inferior
			4	Presión, potencia y profundidad	Potencializa las cualidades propias del deporte en la etapa de perfeccionamiento (Presión, potencia y profundidad)	1.	Realizar juegos de Presión, potencia y profundidad.	3.	Estimular la parte cognositiva, por medio de cualidades de presión, potencia y profundidad.
		TACTICO	1	Consistencia	Fortalecer el trabajo de consistencia por medio de la táctica grupal o individual.	1.	Ejecutar actividades de consistencia, conde fortalezca las cualidades individuales y grupales.	1.	Ejecutar las actividades de forma consciente y dinámica.
						2.	Reconocer los aspectos por mejorar y trabajar en ellos para mantener la consistencia arbitral.	2.	Reconocer los aspectos por mejorar y fortalece su consistencia deportiva.
			2	Lateralidad y oposición	Estimular la capacidad de lateralidad y oposición para poder asi golpear donde no esta el oponente.	1.	Realizar golpes en direcciones contrarias de donde esta ubicado el oponente.	3.	Realizar golpes en diferentes direcciones, teniendo en cuenta golpear donde no esta su oponente.
						2.	Actividades estrategigicas y congnocitivas.	4.	Ser consciente del proceso y trabajar para mejorar las habilidades.
			3	Efectos	Fortalecer los golpes por medio de efectos.	1.	Golpear las pelotas involucrando los diferentes efectos.	5.	Golpear las pelotas intentando involucrar diferentes efectos.
		FISICO	1	Resistencia aerobica	Fortalecer la capacidad aerobica por medio de juegos y actividades de resistencia	1.	Realiza juegos de persecución y desplazamientos por una larga duración.	1.	Realizar los juegos de persecución desplazarse en diferentes direcciones.
						2.	Pruebas de resistencia aeróbica (Test de legger y Cooper)	2.	Ejecutar el test de legger y cooper cumplir el objetivo.
						3.	Juegos Deportivos (Baloncesto-Voleibol-Fútbol)	3.	Partcipar activamente de los juegos deportivos propuestos por el formador.
			2	Velocidad de reacción	Aumentar la frecuencia y la amplitud de las zancadas. Permite mejorar la coordinación de los movimientos durante un esfuerzo anaeróbico que agota rápidamente la energía en el deporte.	1.	Ejercicios de amplitud en tren inferior.	1.	Aumentar la frecuencia y la amplitud en las zancadas.
						2.	Ejercicios de responder estimulos (visuales, auditivos o táctiles)	2.	Responder a los estimulos y participar activamente de la sesión
						3.	Tets de galtón	3.	Realizar el test de una forma adecuada.
						4.	Juegos de velocidad de reacción	4.	Proponer diferentes juegos que impliquen velocidad de reacción.
			3	Velocidad de desplazamiento - acíclico	Mejorar los desplazamientos en diferentes direcciones aplicando una velocidad adecuada	1.	Circuitos de velocidad en diferentes direcciones.	1.	Ejecutar los diferentes circuitos, teniendo en cuenta las normas propuestas por el formador
			4	Fuerza	Fortalecer la capacidad de fuerza como eje fundamental de la disciplina.	1.	Ejercicios de propiocepción y fortalecimiento de tono muscular.	1.	Realizar un proceso de conciencia corporal ejecutando apropiadamente los ejercicios.
			5	Potencia	Fortalecer la portencia en tren inferior y superior por medio de ejercicios pliometricos.	1.	Tets de salto de aproximación	1.	Realizar el test de salto de aproximación
						2.	Ejercicios Pliometricos	2.	Proponer y ejecutar los ejercicios de pliometría
						3.	Juegos de Salto	3.	Realizar los juegos de salto.
		TEORICO	1	Conocimiento de la regla	Fortalecer los conocimientos previos de las reglas del deporte y aclarar dudas e inquietudes.	1.	Talleres teórico-prácticos fortaleciendo procesos cognitivos frente al conocimiento de la regla.	1.	Partcicipa activamente de los talleres teórico-prácticos, fortaleciendo sus conocimientos previos.
						2.	Fortalecer los fundamentos técnicos por medio juegos de aplicación.	2.	Partipar de los juegos de aplicación y fortalece su conocimiento frente a los fundamentos técnicos del tenis de mesa.
			2	Comocimiento general del deporte a nivel	Reconocimiento de los diferentes componentes del deporte (emocional-físico- teóricos)	1.	Juego de roles, ponerme en los zapatos de mis compañeros. Juegos de cualificación.	1.	Cualificar a sus compañeros y autocualifica evidenciar fortalezas y cosas por mejorar.
			3	Competencias	Realizar un reconocimiento de las competencias locales, nacionales e internacionales.	1.	Talleres teoricos para reconocer las diferentes competencias.	1.	Realizar un renoconimiento de las competencias que se generan en los diferentes niveles del tenis de mesa.
						2.	Analizar diferentes videos y situaciones de juego.	2.	Analizar diferentes videos y situaciones de juego.
			4	Importancia de la actividad física y habitos saludables	Identificar la importancia de realizar actividad física y de mantener buenos habitos saludables.	1.	Taller-teório práctico identificando la importancia de realizar actividad física y de mantener hábitos de vida saludable.	3.	Identificar la importancia de realizar actividad física y mantener buenos hábitos saludables.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Caracteristicas asociadas a la confianza	Identificar las caracteristicas asociadas a la confianza y el crecimiento personal.	1.	Juegos asociativos a la personalidad y a la confianza.	1.	Participar de forma activa en los juegos asociativos.
						2.	Actividades grupales.	2.	Interactuar con los compañeros y participar de las actividades grupales.
			2	Espíritu Competitivo	Fortalecer caracteristicas propias del espiritu deportivo.	1.	Juego real: fortaleciendo el espititu competitivo por medio de juegos de aplicación.	1.	Participar del juego real y ser consciente de fortalecer el espiritu competitivo.
						2.	Juegos de competencia: Baloncesto, voleibol. Carreras.	2.	Poner en práctica todo lo evidenciado anteriormente y disfrutar de los juegos deportivos.
			3	Personalidad	Identificar cualidades, y cosas por mejorar propias de la personalidad de cada niño y jóven.	1.	Juegos asociativos a la personalidad y a la confianza.	1. 2. 3.	Identificar sus cualidades Trabajar en los aspectos por mejorar Cualificar con criterio a sus compañeros.
			4	Taller de padres	Fortaleces los lasos emocionales padres e hijos.	1.	Taller de padres	1.	Participar activamente del taller en compañia de sus padres.
		Recreación	1.	Recreación social y artistica.	Fortalecer las relaciones sociales. Fortalecer las diferentes habilidades por medio de actividades recreodeportivas. Estimular la recreación artistica.	1.	Actividades al aire libre, como caminatas y salidas de campo. Manualidades: ¿Cómo construir mi propia taqueta? ¿Cómo construir un yo con yo?	1.	Fortalecer las relaciones sociales, estimular la parte de recreación artistica.

FECHA DE ENTREGA	23/08/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Cristian Camilo Pachón Arévalo
MUNICIPIO	Guachetá

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

NIVEL INICIACIÓN 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	CONTENIDO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No.	TEMAS	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACION 3	TÉCNICO	1	Tipos de Golpes	Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de mesa.	1.	Jugar por parejas, colocados uno enfrente del otro, golpeando la pelota con la mano, tanto con la derecha como con la izquierda, intentando no desplazarse apenas.	1.	Golpear la pelota según las indicaciones del formador, participar activamente de la clase e interactua con sus compañeros.
						2.	Intentar mantener un peloteo de 50 golpes por parejas. Pasar la pelota por encima de la red dentro del cuadro de servicio. El primero de los cuatro que estén peloteando falle, cambia por el compañero que está esperando.	2.	Trabajar de forma individual, golpear la pelota y cumplir el objetivo.
			2	Fases de los golpes	Analizar y desglozar cada uno de los golpes para asi tener una mayor apropiación.	1.	Juego de Golpes: Cada uno con una raqueta y una pelota. Un voluntario, la araña, se coloca en una línea marcada y el resto debe rebasar la tela de araña cruzando la misma con la pelota haciendo equilibrio en la raqueta. La araña también debe de ir haciendo equilibrio con la raqueta. A quien atrape la araña se queda dentro de la línea y se convierte en una nueva araña. Así sucesivamente hasta que todos sean arañas.	1.	plantear una estrategia para ejecutar el juego y participar activamente en la sesión.
						2.	Golpe de Derecha: El jugador tiene que dar dos toques con la raqueta (tirar la bola para arriba, bota, tira la bola para arriba, bota) y mandar la bola al otro campo cerca del punto amarillo. Se realiza con una mano y con la parte dominante del cuerpo. Esperan punto verde y golpean punto amarillo. - Ahora el jugador tiene que realizar 3 toques.	2.	Reconocer cual es el golpe de derecha y ejecutar paso a paso la actividad alcanzando el objetivo.
						3.	Golpe de revés: gual que el primer ejercicio, pero ahora los toques se realizan a dos manos con la parte no dominante del cuerpo. - Ahora el jugador tiene que realizar 3 toques.	3.	Identificar cual es el golpe de revés, realizar la actividad y cumplir el fin propuesto.
			3	Propiocepción con y sin elemento	Realizar un proceso asociativo mediante el joven y el objeto.	1.	Juegos donde el niño o joven evidencie los diferentes movivientos que se pueden realizar durante el juego real.	1.	Identificar golpes de derecha y de revés por medio de situaciones de juego real.
						2.	Volea (Derecha-Revés) Se recuerda la volea de derecha y hace hincapié en el pie que se tiene que adelantar: volea derecha se adelanta pie izquierdo, volea de revés se adelanta pie derecho.	1.	Reconocer el golpe de volea (derecha-revés) desglozando cada una de sus fases.
			4	Recepción	Posibilitar la identificación del fundamento Tecnico de recepción	1.	Juegos de simulación: Posición de recepción, desplazamientos adelante atrás y laterales.	1.	Asimilar movimientos propios de la ejecución por medio de juegos de aplicación.
						2.	Juegos de aplicación.	2.	Participar activamente y poner en práctica todo lo aprendido.
		TACTICO	1	Roles (Ataque- Defensa)	Permitir la ejecución de diferentes roles tanto en el ataque como en la defensa	1.	Juegos de identificación de roles encaminados al ataque y la defensa.	1.	Identificar el rol y desarrollar las funciones correspondientes.
						2.	Actividades donde se evidencie la fundamentación propia del rol dentro de la disciplina.	2.	Corregir los movimientos que se realizan en cada fundamento técnico.
			2	Posturas Básicas	Plantear las diferentes posturas básicas que se pueden evidenciar durante una situación real de juego.	1.	Juegos de estatua, detención por tiempos y quemados.	1.	Mantener un ajuste y postura corporal en cada una de las posiciones que adquiere durante los juegos.
						2.	Juegos de espejo, donde se evidencien diferentes posturas corporales, teniendo en cuenta que uno corrige al otro.	2.	Realizar el ejercicio, esperar a ser corregido y asi mismo corregir a su compañero.
						3.	Juego real, idententificando las posturas trabajadas anteriormente.	3.	Participar activamente del juego, desarrollar todo lo aprendido durante la sesión.
			3	Desplazamientos adelante atras	Reconocer los deslazamientos por medio de juegos de aplicación	1.	Juegos de carreras.	1.	Realizar desplazamientos en diferentes direcciones con el objeto y sin el objeto.
						2.	Actividades de desplazamientos, adelante atrás y laterales sin objeto.		
						3.	Juegos de desplazamiento adelante, atrás y laterales con el elemento.		
						4.	Desplazamientos dentro de un juego de aplicación.	2.	Reconocer fortalezas y cosas por mejorar frente al trabajo de desplazamientos.
			4	Desplazamientos Laterales	Reconocer los deslazamientos por medio de juegos de aplicación	1.	Juegos de carreras en diferentes direcciones.		
						2.	Actividades de desplazamientos, adelante atrás y laterales sin objeto.		
						3.	Juegos de desplazamiento adelante, atrás y laterales con el elemento.		
						4.	Desplazamientos dentro de un juego de aplicación.	3.	Jugar tenis de mesa.
		FISICO	1	Velocidad	Mejorar la coordinación de los movimientos durante un esfuerzo que se da durante el juego real.	1.	Test de velocidad de aproximación	1.	Realizar el test de velocidad de aproximación siguiendo el paso a paso.
						2.	Test de velocidad de reacción	2.	Realizar el test de galtón con una ejecución correcta.
						3.	Test de Velocidad 20 metros	3.	Ejecutar el test de velocidad de 20 metros
						4.	Realizar actividades donde se evidencie el trabajo en relación a los diferentes tipos de velocidad.	4.	Realizar las diferentes actividades propuestas por el formador, con la mejor actitud y disposición.
			2	Fuerza	Trabajar la fuerza como capacidad fundamental en un deportista.	1.	Test de fuerza	1.	Ejecutar el test de fuerza de forma correcta.
						2.	Actividades enfocadas al trabajo de fuerza.	2.	Cumplir con las actividades propuestas.
			3	Potencia	Fortalecer la potencia en los diferentes grupos musculares para una mejor ejecución en cada uno de los fundamentos técnicos.	1.	Test-salto de aproximación	1.	Realizar el test de salto de aproximación
						2.	Juegos de pliometría	2.	Ejecutar todos los ejercicios pliometricos propuestos por el formador.
						3.	Trabajos enfocados a la potencia	3.	Identificar los trabajos propios de potencia e iniciar con trabajo autónomo.
			4	Resistencia	Fortalecer el trabajo aerobico para mantener un buen desempeño en una situación real de juego.	1.	Test de cooper	1.	Realizar el test de condición aeróbica.
						2.	Juegos aerobicos y dinámicos.	2.	Participar de los juegos de larga duración
			5	Condición General	Trabajar de forma general todas condiciones físicas propias de la disciplina	1.	Acondicionamiento General	1.	Reconocer la importancia de fortalecer la condición física de forma general.
		TEORICO	1	Conocimiento de la Regla	Fortalecer los conocimientos previos de las reglas del deporte y aclarar dudas e inquietudes.	1.	Talleres teórico-prácticos donde se vivencie el conocimiento básico del deporte y de sus reglas.	1.	Participar de los talleres teórico-prácticos y realizar un trabajo independiente fortaleciendo los conocimientos ya adquiridos.
			2	Conocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos.	Reconocer de forma apropiada las fases de los fundamentos tecnicos y apropiarse de la parte técnica del deporte.	2.	Actividades y juegos donde se reconozca el fundamento técnico y se desglose paso a paso.	2.	Identificar el paso a paso de cada uno de los roles
			3	Importancia de la actividad física y habitos saludables	Identificar la importancia de realizar actividad física y de mantener buenos habitos saludables.	3.	Taller-teório práctico identificando la importancia de realizar actividad física y de mantener hábitos de vida saludable.	3.	Ser consciente de la importancia de realizar actividad física y de mantener hábitos de vida saludables.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Características asociadas al componente Intelectual y axiologico	Reconocer el crecimiento itelectuall y de valores que proporciona el tenis de mesa.	1.	Juegos copertativos, donde se evidente el componente cognitivo y axiologico.	1.	Reconocer el valor que se trabaja en la sesión y hacer una auto-reflexión de este mismo.
						2.	Juegos individuales, de creatividad y de integralidad.	2.	Crear, imaginar e interactuar.
						3.	Taller teórico-practico.	3.	Participar con la mejor actitud y disposición del taller teórico-práctico.
			2	Comprender la existencia de las reglas	Fortalecer el hábito de jugar bajo unas reglas y criterios.	1.	Juegos de aplicación.	1.	Participar del juego e identificar sus reglas, siendo consciente de ponerlas en práctica.
						2.	Actividades donde se evidencien habilidades de criterio y personalidad.	2.	Fortalecer el criterio e identificar aspectos referentes a la personalidad.
			3	Competitividad	Reconocer la importancia de el juego como ente competitivo siempre afrontando el ganar o perder.	1.	Taller teórico-práctico - (Competitividad y juego limpio)	1.	Reconocer la importamcia de ser buen jugador, buena persona y de jugar limpio.
						2.	Situaciones reales de juego, trabajando bajo y presíon.	2.	Resolver problemas y jugadas bajo presión.
						3.	Taller de valores.	3.	Identificar los valores desarrollados durante la sesión.
			4	Ser Integral	identificar al ser humano como ser integral (fisico, emocional, técnico y táctico)	1.	Juegos de interacción.	1.	Reconocer todas las cualidades y trabajar en los aspectos que se tienen por mejorar.
						2.	Actividades que impliquen los diferentes componentes (Fisico-táctico,técnico y emocional)		
						3.	Juego real, situaciones propias de la disciplina.		
		RECREACIÓN	1.	Reacreación al aire libre y artistica	Fortalecer las diferentes habilidades por medio de actividades recreodeportivas.	1.	Actividades al aire libre, como caminatas y salidas de campo. Manualidades: ¿Cómo construir mi propia raqueta? ¿Cómo construir un yo con yo?	1.	Crear, participar e interactuar con los compañeros

FECHA DE ENTREGA	23/08/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Cristian Camilo Pachón Arévalo
MUNICIPIO	Guachetá

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA

MUNICIPIO: GUACHETÁ

NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 11; 00 AM	GRUPO		iniciación I		iniciación I				
	SEDE DE TRABAJO		I. E. D. El Carmen		I. E. D. El Carmen				
11:00 AM A 1:0O PM	GRUPO		iniciación II		iniciación II				
	SEDE DE TRABAO		I. E. D. El Carmen		I. E. D. El Carmen				
2:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO		Iniciación III			Iniciación III			
	SEDE DE TRABAO		AUDITORIO MUNICIPAL			AUDITORIO MUNICIPAL			

NOMBRE MONITOR CRISTIAN PACHÓN

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4:
EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

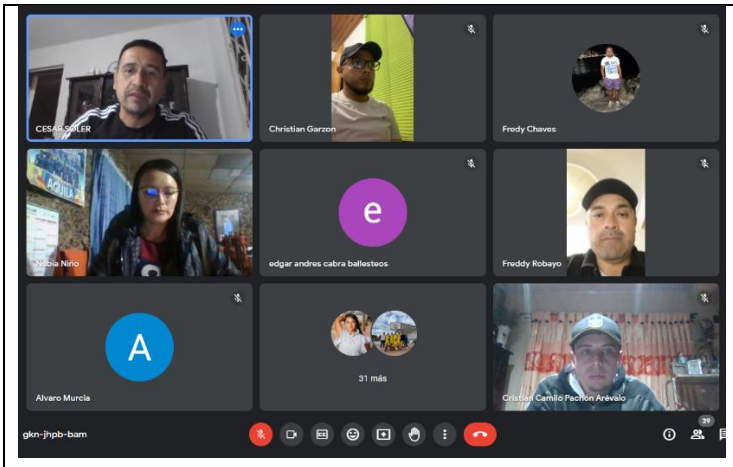
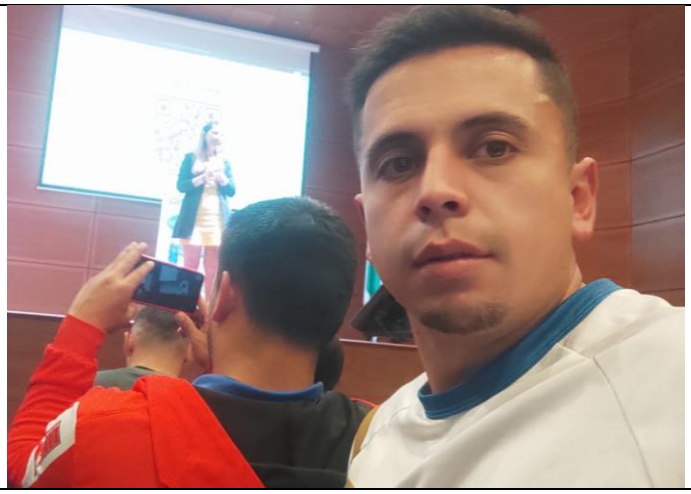
ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS	
NIVELES DE FORMACIÓN	**TEMAS A TRABAJAR - OCTUBRE**
INICIACIÓN 1	Patrones básicos de movimiento, agilidad, reglas, idea de juego, agarres, coordinación, postura, control del movimiento, desplazamientos, tipos de golpes.
INICIACIÓN 2	Patrones básicos de movimiento, agilidad, reglas, idea de juego, agarres, coordinación, postura, control del movimiento, desplazamientos, tipos de golpes.
INICIACIÓN 3	Patrones básicos de movimiento, agilidad, reglas, idea de juego, agarres, coordinación, postura, control del movimiento, desplazamientos, tipos de golpes.

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	5	10	2	2	8	3	0	0	0	1	0	1	0	0	15
11 AÑOS	3	2	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	6	2	3	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8
13 AÑOS	1	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	18	18	11	6	14	5	0	0	1	1	0	1	0	0	36

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

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES
INICIACIÓN 1 OCTUBRE

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

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	3/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Practicar el agarre de la raqueta: Aprender a sujetar la raqueta de manera cómoda.			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Lucha de toques".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Introducción al agarre básico de la raqueta.	EJERCICIO 1	Posición de los dedos en el agarre clásico y la importancia de la relajación.	"El apretón amistoso" Los niños formarán parejas y se pararán frente a frente. Cada niño sostendrá una raqueta y, alternando, intentarán transmitir una presión suave a través de la raqueta hacia la mano del compañero. Esto les ayudará a sentir la posición adecuada de los dedos en el agarre clásico y a entender cómo mantener un agarre relajado
20 MIN.		Reforzando el agarre a través de una actividad lúdica.	EJERCICIO 2	Agarre correcto de la raqueta y familiarización con el cambio de manos.	"La búsqueda del tesoro" Se esparcirán pelotas de tenis de mesa en el suelo del área de juego. Los niños, divididos en dos equipos, deberán recoger las pelotas una por una utilizando una técnica de agarre correcta. Al final de cada ronda, los equipos intercambiarán la raqueta con el compañero para practicar el agarre con ambas manos, fomentando la adaptabilidad y confianza en el agarre.
20 MIN.		Competición amistosa para mejorar el agarre de la raqueta.	EJERCICIO 3	Alineación de la mano y dedos en el agarre clásico.	Se establecerá una línea de partida y una línea de meta. Cada niño tendrá una raqueta. A la señal, los niños correrán desde la línea de partida hasta la línea de meta mientras sostienen la raqueta con el agarre correcto. El objetivo es llegar a la línea de meta manteniendo el agarre adecuado. Esto ayudará a los niños a interiorizar la posición correcta de la mano y los dedos durante el agarre.
25 MIN.		Desarrollar la adaptación del agarre en diferentes situaciones.	JUEGO	Aplicación del agarre clásico en situaciones de juego simulado.	"Cazadores de agarres" Los niños se dividirán en grupos pequeños y tomarán turnos para ser "cazadores" y "presas". Los cazadores tratarán de tocar suavemente la raqueta de las presas mientras las presas intentan mantener una postura defensiva y al mismo tiempo utilizar el agarre correcto. En caso de no tener suficientes raquetas las presas no tendrán raquetas y los cazadores deberán tocar suavemente la espalda
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar en casa lanzamientos y atrapadas de pelotas mejorar cordinación ojo-mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	5/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Practicar el agarre de la raqueta: Aprender a sujetar la raqueta de manera cómoda.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Cadenita".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Sensibilización táctil para un agarre adecuado	EJERCICIO 1	Posición de los dedos en el agarre y sensación táctil.	"Toque y Siente" Los niños se sentarán en círculo con los ojos cerrados. Uno de ellos se ubicará en el centro con una raqueta. Cada niño tocará suavemente la raqueta en diferentes partes, intentando identificar la posición correcta de los dedos. Esto fomentará una sensación táctil precisa del agarre y ayudará a los niños a internalizar la
20 MIN.		Agilidad y adaptación en el agarre.	EJERCICIO 2	Cambio rápido entre los agarres (clásico, tipo lapiz, empalmado).	Por parejas uno con raqueta el otro tendrá la pelota, lanzará a su compañero cuando la pelota vaya en el aire deberá decir el tipo de agarre y tendrá que responder con dicho agarre y devolver la pelota, cambiarán cada cierto tiempo determinado por el formador.
20 MIN.		Precisión y agarre en el servicio.	EJERCICIO 3	Agarre correcto de la raqueta en el servicio y la puntería.	"Agarre y Puntería" Los niños practicarán el servicio, golpearán la pelota, intentarán apuntar a objetivos específicos en la mesa. Se coloca conos u otros marcadores en diferentes áreas de la mesa. Los niños servirán tratando de golpear los objetivos mientras mantienen el agarre adecuado. Esto ayudará a vincular el agarre correcto con la precisión en el servicio.
25 MIN.		Fomentar la firmeza en el agarre durante el juego.	JUEGO	Mantener un agarre firme en situaciones de juego simulado.	Una carrera de relevos en la que los niños sostendrán la raqueta mientras corren. Deben mantener un agarre firme y seguro durante toda la carrera. Se establecen obstáculos simples para que los niños los sorteen mientras sostienen la raqueta. Van y vuelven para entregar el relevo al compañero de equipo.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	6/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Adoptar una postura equilibrada al pararse frente a la mesa. (Postura básica)			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Cogidas".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo de la postura equilibrada a través de	EJERCICIO 1	Postura adecuada de los pies y alineación del cuerpo.	"Estatuas del Equilibrio" Los niños se dividirán en parejas. Uno de ellos será "la estatua" y el otro será "el escultor". El escultor ajustará la postura de la estatua para que esté equilibrada, asegurándose de que los pies estén en la posición correcta y el cuerpo esté alineado. Luego, intercambiarán roles.
20 MIN.		Alineación y equilibrio al moverse	EJERCICIO 2	Paso adecuado y alineación de los pies durante el movimiento.	"Carrera de Pasos Precisos" Se marca un recorrido en línea recta en el suelo del área de juego. Los niños deberán caminar y luego correr por el recorrido, prestando atención a la alineación de sus pies y la postura equilibrada mientras se mueven. Esto les ayudará a internalizar cómo mantener una postura adecuada mientras se desplazan en la cancha. Luego lo harán con raquetas y luego responderán una pelota se será enviada por el formador.
20 MIN.		Mantener el equilibrio al girar.	EJERCICIO 3	Postura adecuada durante el giro del cuerpo, visión periferica y atención.	mesa. Los niños comenzarán frente a la esquina y alternarán entre girar y tocar los conos con la mano. Deben concentrarse en mantener una postura equilibrada mientras giran y se desplazan hacia los conos. Esto les enseñará cómo girar manteniendo el equilibrio, la alineación del cuerpo y la atención siempre en la pelota y ubicación de la mesa y el rival.
25 MIN.		Equilibrio al golpear la pelota.	JUEGO	Postura adecuada al golpear la pelota en diferentes posiciones.	Los niños se colocarán a cierta distancia de la mesa y rebotarán la pelota en diferentes áreas de la mesa. Deben asegurarse de mantener una postura equilibrada y adecuada al golpear la pelota en cada rebote. Puedes guiarlos para practicar golpes desde diferentes ángulos. Esto les ayudará a aplicar la postura equilibrada durante los golpes en el juego real.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	10/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Adoptar una postura equilibrada al pararse frente a la mesa. (Postura básica)			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Zombies".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Práctica de la postura al moverse rápidamente	EJERCICIO 1	Mantener la postura equilibrada durante la carrera, atención y concentración en la situación o ejercicio.	"Carrera de Postura" Se establece un circuito con obstáculos simples en el área de juego. Los niños correrán por el circuito, prestando atención a mantener una postura equilibrada mientras sortean los obstáculos. Esto les ayudará a aplicar la postura adecuada incluso durante movimientos rápidos. Los desplazamientos y estaciones del circuito serán siempre
20 MIN.		Alineación y equilibrio con retroalimentación visual.	EJERCICIO 2	Postura adecuada y alineación del cuerpo.	"Espejo de la Postura" Los niños se emparejarán y se enfrentarán. Uno de ellos será el "espejo" y el otro será el "modelo". El modelo asumirá una postura equilibrada, y el espejo tratará de imitar esa postura. Esto les ayudará a comprender cómo debe verse y sentirse una postura equilibrada. El niño que asume la postura tendrá que desplazarse y tratar que el espejo pierda el equilibrio, luego de un tiempo cambian.
20 MIN.		Equilibrio al realizar golpes.	EJERCICIO 3	Mantener la postura equilibrada durante los golpes.	Los niños practicarán sus golpes mientras están de parados apoyándose sobre un pie. Deben alternar entre el pie derecho e izquierdo mientras golpean la pelota contra una pared o vs un compañero que está en igual situación.
25 MIN.		Equilibrio y control de movimiento.	JUEGO	Mantener la postura equilibrada al moverse en círculos y cambios de dirección y desplazamientos.	Se marcan círculos en el suelo con cintas adhesivas o con aros de distintos tamaños. Los niños caminarán, trotarán o correrán en círculos, manteniendo una postura equilibrada mientras lo hacen. Se varia el tamaño de los círculos para diferentes niveles de desafío mediante alguna indicación (auditiva o visual) cambiaran de dirección o cambiaran de sitio de trabajo los desplazamientos también serán manteniendo la
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	mejorar postura y hacerla natural al jugar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	12/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Realizar movimientos suaves de muñeca para golpear la pelota en el mismo lugar "Golpe de muñeca"			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego “Stop”.	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Asimilación sin elemento del movimiento	EJERCICIO 1	Sensibilización y regulación del movimiento.	Cada niño tendrá una pelota y practicaran el movimiento de la muñeca golpeando la pelota con la palma de la mano o con el dorso de la mano hasta que logren un movimiento mas armónico y fluido.
20 MIN.		Ajuste en el golpe de muñeca.	EJERCICIO 2	Presión y movimiento de muñeca – coordinación óculo-manual.	"Francotirador" Por parejas ubicados en ambas líneas finales de la mesa uno de ellos tendrá la pelota que deberá hacer rebotar en propio campo y luego caiga en el campo del compañero después pondrá la raqueta sobre su línea final y el compañero tendrá que golpear la pelota haciendo golpe de muñeca y tratando de darle a la raqueta que ubicaron.
20 MIN.		Ajuste de la muñeca para diferentes efectos en el golpe.	EJERCICIO 3	Movimientos de muñeca para variar la dirección y el efecto.	"El Reloj de Muñeca" Los niños se colocarán alrededor de la mesa. Cada vez que golpeen la pelota, deberán ajustar su muñeca como si estuvieran girando las manecillas de un reloj para variar la dirección de la pelota. Esto les enseñará cómo utilizar movimientos suaves de muñeca para controlar la dirección de la pelota.
25 MIN.		Habilidad y presión a través de un juego poniendo en	JUEGO	Regulación del movimiento y la fuerza, coordinación óculo manual y visión periférica.	"Soldaditos de plomo" Cada niño tendrá a su disposición una pelota y una raqueta serán 2 equipos se ubicaran cada equipo en una mitad del campo cuando el formador de la orden se detendrán e iniciaran a decir un nombre y desde donde se encuentren golpear la pelota tratando de darle a un jugador del equipo contrario ejemplo pepito del equipo azul dice el nombre de un jugador del equipo rojo y golpear usando el golpe
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar en casa el golpe de muñeca o el movimiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	13/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Congelados bajo fruta".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión en el lanzamiento del saque.	EJERCICIO 1	Control del lanzamiento y dirección del saque.	"Diana de Servicio" Se coloca conos u objetivos en diferentes áreas de la mesa de tenis de mesa. Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, apuntando a los objetivos elegidos. Deben ser guiados para que practiquen saques en diferentes direcciones y áreas específicas de la mesa.
20 MIN.		Lanzamiento suave con postura equilibrada.	EJERCICIO 2	Lanzamiento suave de la pelota y mantenimiento del equilibrio.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque desde diferentes posiciones alrededor de la mesa. Deben enfocarse en mantener una postura equilibrada mientras realizan el lanzamiento suave. Esto les ayudará a transferir la técnica de lanzamiento al juego real.
20 MIN.		Precisión y control en el lanzamiento.	EJERCICIO 3	Lanzamiento suave de la pelota hacia objetivos específicos.	"Lanzamiento al Blanco" Se colocan objetivos pequeños (como conos) en diferentes puntos de la mesa. Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, tratando de hacer que la pelota rebote cerca de los objetivos o los golpeen. Siempre realizando el golpe y primero golpee en mi propio campo.
25 MIN.		Desarrollo de la potencia y el control en el lanzamiento.	JUEGO	Lanzamiento suave de la pelota con aumento gradual de la velocidad.	"Lanzamiento de Aceleración" Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, comenzando con un lanzamiento suave y luego aumentando gradualmente la velocidad. Esto les ayudará a desarrollar la potencia y el control en el lanzamiento sin comprometer la precisión.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	17/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Los colores".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control del lanzamiento y la dirección después del	EJERCICIO 1	Lanzamiento suave y ajuste después del rebote en la mesa.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, dejando que la pelota rebote en la mesa antes de lanzarla. Deben ajustar su lanzamiento en función del punto de rebote para lograr la dirección deseada.
20 MIN.		Lanzamiento suave en un ritmo constante.	EJERCICIO 2	Control del lanzamiento y mantenimiento del ritmo.	Establece un ritmo constante (como un metrónomo o una cuenta regresiva) y pide a los niños que lancen la pelota para el saque en sincronía con el ritmo. Esto les ayudará a desarrollar un lanzamiento suave y consistente.
20 MIN.		Lanzamiento suave desde la línea de fondo.	EJERCICIO 3	Control del lanzamiento desde una distancia mayor.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque desde la línea de fondo de la mesa y luego desde una distancia mayor. Esto requerirá un lanzamiento suave (gradual) y preciso para garantizar que la pelota alcance la red y el lado contrario de la mesa.
25 MIN.		Lanzamiento suave hacia objetivos en movimiento.	JUEGO	Control del lanzamiento y adaptación a objetivos móviles.	Por parejas uno de ellos se hará bajo la mesa mostrando únicamente la raqueta y moviéndola de una lado al otro, mientras el otro compañero hará el saque observando como se mueve el objetivo móvil tratará de golpearlo haciendo un saque valido.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar la postura equilibrada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	19/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Reacción a la indicación".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y precisión en el lanzamiento del saque	EJERCICIO 1	Lanzamiento suave de la pelota y precisión en el saque.	Se divide a los niños en parejas en lados opuestos de la mesa. Cada niño lanzará la pelota suavemente al otro lado para que su compañero realice el saque. El objetivo es que el compañero realice el saque de manera controlada y precisa, tratando de aterrizar la pelota en un área designada del lado opuesto en lo posible en las manos del compañero.
20 MIN.		Lanzamiento suave y adaptación a la pelota en movimiento.	EJERCICIO 2	Control del lanzamiento y golpeo de pelota en movimiento.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, pero en lugar de golpearla en el aire, esperarán a que la pelota caiga ligeramente y luego intentarán golpearla. Esto fomentará el control del lanzamiento y la adaptación a una pelota en movimiento.
20 MIN.		Precisión en el lanzamiento del saque en un contexto competitivo.	EJERCICIO 3	Lanzamiento suave de la pelota y competencia amistosa.	Se organiza una competencia en la que los niños lanzarán la pelota para el saque desde diferentes posiciones. Deben intentar aterrizar la pelota en áreas designadas de la mesa para ganar puntos. Al final, el niño con más puntos gana.
25 MIN.		Mejorar la reacción de los deportistas.	JUEGO	Reacción simple y compleja – transferencia a otro deporte.	"Estrellitas" Se dispondrá un sitio que asemeje una portería y un jugador tapara con la raqueta las pelotas que sean golpeadas por los compañeros, una vez todos le hayan cobrado el penal, tapara otro. Gana quien tape más penales.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	ver videos de partidos de tenis de mesa y describir lo aprendido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	20/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Participar en intercambios de golpes simples a la pelota con un compañero.			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Ponchados".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión en el intercambio de golpes.	EJERCICIO 1	Control del golpe y precisión en el objetivo.	Por parejas uno en cada lado de la mesa tendrán que intercambiar golpes a la pelota tratando de mantener siempre en juego sin tener que atacar simplemente manteniendo un rally entre sí.
20 MIN.		Variación en la dirección de los golpes.	EJERCICIO 2	Intercambio de golpes en línea recta y cruzada.	"Línea Recta y Cruzada" Cada niño se ubicará en uno de los lados de la mesa. Uno de los niños golpeará la pelota en línea recta, y el otro la devolverá en línea recta. Luego, el niño que golpeó en línea recta golpeará en diagonal, y el otro devolverá en diagonal. Esto fomentará la práctica de intercambiar golpes en diferentes direcciones.
20 MIN.		Movimiento durante el intercambio de golpes.	EJERCICIO 3	Golpeo de pelota mientras se desplazan.	Los niños se moverán por un área designada mientras intercambian golpes simples con su compañero. Pueden caminar, trotar o saltar mientras golpean la pelota. La idea es mantener un rally.
25 MIN.		Intercambio de golpes contra una pared.	JUEGO	Control del golpe y adaptación al rebote.	Se pondrá la mesa dividida frente a una pared cada parte y los niños deben adaptarse al rebote de la pared y mantener el intercambio de golpes a la pelota. Esto ayudará a desarrollar la adaptación al rebote y el control del golpe.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	traer dibujada la raqueta de tenis de mesa en una hoja tamaño carta y explicar las partes de esta en la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	24/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Introducir la técnica básica para golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta.			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "zorro astuto".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Familiarización con el golpe en el lado opuesto de la	EJERCICIO 1	Técnica de golpe en el lado opuesto y control del rebote.	"Explorando el Reverso" Los niños practicarán golpear la pelota utilizando el lado opuesto de la raqueta. Comienzan con golpes suaves para que se familiaricen con el movimiento. Luego, pueden intentar golpear la pelota contra una pared y ajustar su ángulo para controlar el rebote.
20 MIN.		Cambio rápido de lado para golpear con el reverso.	EJERCICIO 2	Cambio de posición y golpe con el lado opuesto.	Los niños se dividirán en parejas. Uno de ellos lanzará la pelota hacia el otro lado de la mesa y correrá para golpearla con el lado opuesto de la raqueta. Esto fomentará la capacidad de cambiar rápidamente de lado y golpear con el reverso de la raqueta.
20 MIN.		Precisión en el golpe con el reverso.	EJERCICIO 3	Control del golpe y precisión en el objetivo.	Coloca conos u objetivos en diferentes áreas de la mesa. Los niños practicarán golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta, apuntando a los objetivos ganará quien acierte mas pelotas en el objetivo realizando el golpe adecuado.
25 MIN.		Intercambio de golpes utilizando el reverso.	JUEGO	Práctica de intercambio con el lado opuesto de la raqueta.	Los niños se dividirán en parejas y se ubicarán en lados opuestos de la mesa. Practicarán intercambiar golpes utilizando el reverso de la raqueta. Deben enfocarse en mantener un intercambio constante mientras ajustan su técnica para golpear con el lado opuesto.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	traer dibujada la mesa de nuestro deporte por equipos y tendrán que explicar las partes y lineas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	26/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Introducir la técnica básica para golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta.			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "handball".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cambio de lado y golpe con el reverso en	EJERCICIO 1	Cambio de posición rápido y técnica de golpe en el lado opuesto.	Los niños correran alrededor de la mesa mientras se lanzan la pelota. Cuando la pelota se acerque a ellos, deberán cambiar rápidamente de lado y golpearla con el lado opuesto de la raqueta. Esto ayudará a desarrollar la agilidad y la capacidad de golpear con el reverso mientras están en movimiento.
20 MIN.		Intercambio de golpes utilizando el reverso.	EJERCICIO 2	Práctica de intercambio con el lado opuesto de la raqueta.	Los niños se ubicarán en lados opuestos de la mesa y practicarán intercambiar golpes utilizando el lado opuesto de la raqueta. Deben enfocarse en mantener un ritmo constante de intercambio mientras se adaptan a la técnica de golpe con el reverso, también pueden usar otros golpes pero para la competencia amistosa solo contaran los golpes de revés.
20 MIN.		Precisión en el golpe con el reverso hacia objetivos.	EJERCICIO 3	Control del golpe y precisión en el objetivo.	"Tiro al Blanco de Reverso" Todos los niños situados a cierta distancia de la pared que tendrá una diana de puntería haciendo el golpe de revés trataran de darle al circulo más pequeño con la pelota cada circulo tendrá una puntuación.
25 MIN.		Intercambio de mano	JUEGO	Reacción y adaptación	Todos los niños intentaran hacer un cambio de mano es decir estarán golpeando la pelota y cuando el formador de la indicación cambiaran de mano y trataran de devolver la pelota con la mano no dominante tendrán puntos extras los que hagan el tiro de revés.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	27/10/2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia y agilidad de los niños practicantes de tenis de mesa del municipio a través de juegos o ejercicios.			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "bota ping pong".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia cardiovascular y agilidad.	EJERCICIO 1	Carrera constante y cambios de dirección.	Los niños correrán alrededor de la mesa de tenis de mesa a un ritmo constante durante un período de tiempo específico tendrán que estar atentos a la indicación de cambio de dirección o velocidad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y coordinación.	EJERCICIO 2	Saltos laterales y cambio de pies.	Se coloca conos en el suelo formando una línea recta a una distancia moderada. Los niños realizarán saltos de lado por encima de los conos, alternando de un pie a otro. Esto desarrollará su agilidad y coordinación, al tiempo que fortalecerá sus músculos para movimientos rápidos y cambios de dirección que habitualmente suceden en el tenis de mesa.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y cambio de dirección.	EJERCICIO 3	Sprints cortos y cambios rápidos de dirección. Reacción simple	Se sitúan cuatro platillos en forma de cuatro de distinto color un niño estará en el centro del cuadro cuando se dé la indicación se irá al color correspondiente lo más rápido posible y regresará al centro del cuadro.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia cardiovascular y agilidad.	JUEGO	Ejercicios variados de alta intensidad acordes al desarrollo del grupo.	Se diseña un circuito que incluya diferentes ejercicios, como saltos, sprints cortos, saltos de cuerda y jumping jacks. Los niños se moverán de una estación a otra, realizando cada ejercicio durante un tiempo específico antes de pasar al siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Trabajar resitencia en casa para proximas sesiones.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:
PLANEACIONES INICIACIÓN 2 OCTUBRE

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

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	3/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Practicar el agarre de la raqueta: Aprender a sujetar la raqueta de manera cómoda.			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Lucha de toques".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Introducción al agarre básico de la raqueta.	EJERCICIO 1	Posición de los dedos en el agarre clásico y la importancia de la relajación.	"El apretón amistoso" Los niños formarán parejas y se pararán frente a frente. Cada niño sostendrá una raqueta y, alternando, intentarán transmitir una presión suave a través de la raqueta hacia la mano del compañero. Esto les ayudará a sentir la posición adecuada de los dedos en el agarre clásico y a entender cómo mantener un agarre relajado
20 MIN.		Reforzando el agarre a través de una actividad lúdica.	EJERCICIO 2	Agarre correcto de la raqueta y familiarización con el cambio de manos.	"La búsqueda del tesoro" Se esparcirán pelotas de tenis de mesa en el suelo del área de juego. Los niños, divididos en dos equipos, deberán recoger las pelotas una por una utilizando una técnica de agarre correcta. Al final de cada ronda, los equipos intercambiarán la raqueta con el compañero para practicar el agarre con ambas manos, fomentando la adaptabilidad y confianza en el agarre.
20 MIN.		Competición amistosa para mejorar el agarre de la raqueta.	EJERCICIO 3	Alineación de la mano y dedos en el agarre clásico.	Se establecerá una línea de partida y una línea de meta. Cada niño tendrá una raqueta. A la señal, los niños correrán desde la línea de partida hasta la línea de meta mientras sostienen la raqueta con el agarre correcto. El objetivo es llegar a la línea de meta manteniendo el agarre adecuado. Esto ayudará a los niños a interiorizar la posición correcta de la mano y los dedos durante el agarre.
25 MIN.		Desarrollar la adaptación del agarre en diferentes situaciones.	JUEGO	Aplicación del agarre clásico en situaciones de juego simulado.	"Cazadores de agarres" Los niños se dividirán en grupos pequeños y tomarán turnos para ser "cazadores" y "presas". Los cazadores tratarán de tocar suavemente la raqueta de las presas mientras las presas intentan mantener una postura defensiva y al mismo tiempo utilizar el agarre correcto. En caso de no tener suficientes raquetas las presas no tendrán raquetas y los cazadores deberán tocar suavemente la espalda
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar en casa lanzamientos y atrapadas de pelotas mejorar cordinación ojo-mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	5/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Practicar el agarre de la raqueta: Aprender a sujetar la raqueta de manera cómoda.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Cadenita".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Sensibilización táctil para un agarre adecuado	EJERCICIO 1	Posición de los dedos en el agarre y sensación táctil.	"Toque y Siente" Los niños se sentarán en círculo con los ojos cerrados. Uno de ellos se ubicará en el centro con una raqueta. Cada niño tocará suavemente la raqueta en diferentes partes, intentando identificar la posición correcta de los dedos. Esto fomentará una sensación táctil precisa del agarre y ayudará a los niños a internalizar la
20 MIN.		Agilidad y adaptación en el agarre.	EJERCICIO 2	Cambio rápido entre los agarres (clásico, tipo lapiz, empalmado).	Por parejas uno con raqueta el otro tendrá la pelota, lanzará a su compañero cuando la pelota vaya en el aire deberá decir el tipo de agarre y tendrá que responder con dicho agarre y devolver la pelota, cambiarán cada cierto tiempo determinado por el formador.
20 MIN.		Precisión y agarre en el servicio.	EJERCICIO 3	Agarre correcto de la raqueta en el servicio y la puntería.	"Agarre y Puntería" Los niños practicarán el servicio, golpearán la pelota, intentarán apuntar a objetivos específicos en la mesa. Se coloca conos u otros marcadores en diferentes áreas de la mesa. Los niños servirán tratando de golpear los objetivos mientras mantienen el agarre adecuado. Esto ayudará a vincular el agarre correcto con la precisión en el servicio.
25 MIN.		Fomentar la firmeza en el agarre durante el juego.	JUEGO	Mantener un agarre firme en situaciones de juego simulado.	Una carrera de relevos en la que los niños sostendrán la raqueta mientras corren. Deben mantener un agarre firme y seguro durante toda la carrera. Se establecen obstáculos simples para que los niños los sorteen mientras sostienen la raqueta. Van y vuelven para entregar el relevo al compañero de equipo.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	6/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Adoptar una postura equilibrada al pararse frente a la mesa. (Postura básica)			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Cogidas".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo de la postura equilibrada a través de	EJERCICIO 1	Postura adecuada de los pies y alineación del cuerpo.	"Estatuas del Equilibrio" Los niños se dividirán en parejas. Uno de ellos será "la estatua" y el otro será "el escultor". El escultor ajustará la postura de la estatua para que esté equilibrada, asegurándose de que los pies estén en la posición correcta y el cuerpo esté alineado. Luego, intercambiarán roles.
20 MIN.		Alineación y equilibrio al moverse	EJERCICIO 2	Paso adecuado y alineación de los pies durante el movimiento.	"Carrera de Pasos Precisos" Se marca un recorrido en línea recta en el suelo del área de juego. Los niños deberán caminar y luego correr por el recorrido, prestando atención a la alineación de sus pies y la postura equilibrada mientras se mueven. Esto les ayudará a internalizar cómo mantener una postura adecuada mientras se desplazan en la cancha. Luego lo harán con raquetas y luego responderán una pelota se será enviada por el formador.
20 MIN.		Mantener el equilibrio al girar.	EJERCICIO 3	Postura adecuada durante el giro del cuerpo, visión periferica y atención.	mesa. Los niños comenzarán frente a la esquina y alternarán entre girar y tocar los conos con la mano. Deben concentrarse en mantener una postura equilibrada mientras giran y se desplazan hacia los conos. Esto les enseñará cómo girar manteniendo el equilibrio, la alineación del cuerpo y la atención siempre en la pelota y ubicación de la mesa y el rival.
25 MIN.		Equilibrio al golpear la pelota.	JUEGO	Postura adecuada al golpear la pelota en diferentes posiciones.	Los niños se colocarán a cierta distancia de la mesa y rebotarán la pelota en diferentes áreas de la mesa. Deben asegurarse de mantener una postura equilibrada y adecuada al golpear la pelota en cada rebote. Puedes guiarlos para practicar golpes desde diferentes ángulos. Esto les ayudará a aplicar la postura equilibrada durante los golpes en el juego real.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	10/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Adoptar una postura equilibrada al pararse frente a la mesa. (Postura básica)			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Zombies".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Práctica de la postura al moverse rápidamente	EJERCICIO 1	Mantener la postura equilibrada durante la carrera, atención y concentración en la situación o ejercicio.	"Carrera de Postura" Se establece un circuito con obstáculos simples en el área de juego. Los niños correrán por el circuito, prestando atención a mantener una postura equilibrada mientras sortean los obstáculos. Esto les ayudará a aplicar la postura adecuada incluso durante movimientos rápidos. Los desplazamientos y estaciones del circuito serán siempre
20 MIN.		Alineación y equilibrio con retroalimentación visual.	EJERCICIO 2	Postura adecuada y alineación del cuerpo.	"Espejo de la Postura" Los niños se emparejarán y se enfrentarán. Uno de ellos será el "espejo" y el otro será el "modelo". El modelo asumirá una postura equilibrada, y el espejo tratará de imitar esa postura. Esto les ayudará a comprender cómo debe verse y sentirse una postura equilibrada. El niño que asume la postura tendrá que desplazarse y tratar que el espejo pierda el equilibrio, luego de un tiempo cambian.
20 MIN.		Equilibrio al realizar golpes.	EJERCICIO 3	Mantener la postura equilibrada durante los golpes.	Los niños practicarán sus golpes mientras están de parados apoyándose sobre un pie. Deben alternar entre el pie derecho e izquierdo mientras golpean la pelota contra una pared o vs un compañero que está en igual situación.
25 MIN.		Equilibrio y control de movimiento.	JUEGO	Mantener la postura equilibrada al moverse en círculos y cambios de dirección y desplazamientos.	Se marcan círculos en el suelo con cintas adhesivas o con aros de distintos tamaños. Los niños caminarán, trotarán o correrán en círculos, manteniendo una postura equilibrada mientras lo hacen. Se varia el tamaño de los círculos para diferentes niveles de desafío mediante alguna indicación (auditiva o visual) cambiaran de dirección o cambiaran de sitio de trabajo los desplazamientos también serán manteniendo la
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	mejorar postura y hacerla natural al jugar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	12/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Realizar movimientos suaves de muñeca para golpear la pelota en el mismo lugar "Golpe de muñeca"			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego “Stop”.	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Asimilación sin elemento del movimiento	EJERCICIO 1	Sensibilización y regulación del movimiento.	Cada niño tendrá una pelota y practicaran el movimiento de la muñeca golpeando la pelota con la palma de la mano o con el dorso de la mano hasta que logren un movimiento mas armónico y fluido.
20 MIN.		Ajuste en el golpe de muñeca.	EJERCICIO 2	Presión y movimiento de muñeca – coordinación óculo-manual.	"Francotirador" Por parejas ubicados en ambas líneas finales de la mesa uno de ellos tendrá la pelota que deberá hacer rebotar en propio campo y luego caiga en el campo del compañero después pondrá la raqueta sobre su línea final y el compañero tendrá que golpear la pelota haciendo golpe de muñeca y tratando de darle a la raqueta que ubicaron.
20 MIN.		Ajuste de la muñeca para diferentes efectos en el golpe.	EJERCICIO 3	Movimientos de muñeca para variar la dirección y el efecto.	"El Reloj de Muñeca" Los niños se colocarán alrededor de la mesa. Cada vez que golpeen la pelota, deberán ajustar su muñeca como si estuvieran girando las manecillas de un reloj para variar la dirección de la pelota. Esto les enseñará cómo utilizar movimientos suaves de muñeca para controlar la dirección de la pelota.
25 MIN.		Habilidad y presión a través de un juego poniendo en	JUEGO	Regulación del movimiento y la fuerza, coordinación óculo manual y visión periférica.	"Soldaditos de plomo" Cada niño tendrá a su disposición una pelota y una raqueta serán 2 equipos se ubicaran cada equipo en una mitad del campo cuando el formador de la orden se detendrán e iniciaran a decir un nombre y desde donde se encuentren golpear la pelota tratando de darle a un jugador del equipo contrario ejemplo pepito del equipo azul dice el nombre de un jugador del equipo rojo y golpear usando el golpe
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar en casa el golpe de muñeca o el movimiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	13/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Congelados bajo fruta".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión en el lanzamiento del saque.	EJERCICIO 1	Control del lanzamiento y dirección del saque.	"Diana de Servicio" Se coloca conos u objetivos en diferentes áreas de la mesa de tenis de mesa. Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, apuntando a los objetivos elegidos. Deben ser guiados para que practiquen saques en diferentes direcciones y áreas específicas de la mesa.
20 MIN.		Lanzamiento suave con postura equilibrada.	EJERCICIO 2	Lanzamiento suave de la pelota y mantenimiento del equilibrio.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque desde diferentes posiciones alrededor de la mesa. Deben enfocarse en mantener una postura equilibrada mientras realizan el lanzamiento suave. Esto les ayudará a transferir la técnica de lanzamiento al juego real.
20 MIN.		Precisión y control en el lanzamiento.	EJERCICIO 3	Lanzamiento suave de la pelota hacia objetivos específicos.	"Lanzamiento al Blanco" Se colocan objetivos pequeños (como conos) en diferentes puntos de la mesa. Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, tratando de hacer que la pelota rebote cerca de los objetivos o los golpeen. Siempre realizando el golpe y primero golpee en mi propio campo.
25 MIN.		Desarrollo de la potencia y el control en el lanzamiento.	JUEGO	Lanzamiento suave de la pelota con aumento gradual de la velocidad.	"Lanzamiento de Aceleración" Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, comenzando con un lanzamiento suave y luego aumentando gradualmente la velocidad. Esto les ayudará a desarrollar la potencia y el control en el lanzamiento sin comprometer la precisión.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	17/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Los colores".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control del lanzamiento y la dirección después del	EJERCICIO 1	Lanzamiento suave y ajuste después del rebote en la mesa.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, dejando que la pelota rebote en la mesa antes de lanzarla. Deben ajustar su lanzamiento en función del punto de rebote para lograr la dirección deseada.
20 MIN.		Lanzamiento suave en un ritmo constante.	EJERCICIO 2	Control del lanzamiento y mantenimiento del ritmo.	Establece un ritmo constante (como un metrónomo o una cuenta regresiva) y pide a los niños que lancen la pelota para el saque en sincronía con el ritmo. Esto les ayudará a desarrollar un lanzamiento suave y consistente.
20 MIN.		Lanzamiento suave desde la línea de fondo.	EJERCICIO 3	Control del lanzamiento desde una distancia mayor.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque desde la línea de fondo de la mesa y luego desde una distancia mayor. Esto requerirá un lanzamiento suave (gradual) y preciso para garantizar que la pelota alcance la red y el lado contrario de la mesa.
25 MIN.		Lanzamiento suave hacia objetivos en movimiento.	JUEGO	Control del lanzamiento y adaptación a objetivos móviles.	Por parejas uno de ellos se hará bajo la mesa mostrando únicamente la raqueta y moviéndola de una lado al otro, mientras el otro compañero hará el saque observando como se mueve el objetivo móvil tratará de golpearlo haciendo un saque valido.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar la postura equilibrada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	19/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Reacción a la indicación".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y precisión en el lanzamiento del saque	EJERCICIO 1	Lanzamiento suave de la pelota y precisión en el saque.	Se divide a los niños en parejas en lados opuestos de la mesa. Cada niño lanzará la pelota suavemente al otro lado para que su compañero realice el saque. El objetivo es que el compañero realice el saque de manera controlada y precisa, tratando de aterrizar la pelota en un área designada del lado opuesto en lo posible en las manos del compañero.
20 MIN.		Lanzamiento suave y adaptación a la pelota en movimiento.	EJERCICIO 2	Control del lanzamiento y golpeo de pelota en movimiento.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, pero en lugar de golpearla en el aire, esperarán a que la pelota caiga ligeramente y luego intentarán golpearla. Esto fomentará el control del lanzamiento y la adaptación a una pelota en movimiento.
20 MIN.		Precisión en el lanzamiento del saque en un contexto competitivo.	EJERCICIO 3	Lanzamiento suave de la pelota y competencia amistosa.	Se organiza una competencia en la que los niños lanzarán la pelota para el saque desde diferentes posiciones. Deben intentar aterrizar la pelota en áreas designadas de la mesa para ganar puntos. Al final, el niño con más puntos gana.
25 MIN.		Mejorar la reacción de los deportistas.	JUEGO	Reacción simple y compleja – transferencia a otro deporte.	"Estrellitas" Se dispondrá un sitio que asemeje una portería y un jugador tapara con la raqueta las pelotas que sean golpeadas por los compañeros, una vez todos le hayan cobrado el penal, tapara otro. Gana quien tape más penales.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	ver videos de partidos de tenis de mesa y describir lo aprendido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	20/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Participar en intercambios de golpes simples a la pelota con un compañero.			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Ponchados".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión en el intercambio de golpes.	EJERCICIO 1	Control del golpe y precisión en el objetivo.	Por parejas uno en cada lado de la mesa tendrán que intercambiar golpes a la pelota tratando de mantener siempre en juego sin tener que atacar simplemente manteniendo un rally entre sí.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Variación en la dirección de los golpes.	EJERCICIO 2	Intercambio de golpes en línea recta y cruzada.	"Línea Recta y Cruzada" Cada niño se ubicará en uno de los lados de la mesa. Uno de los niños golpeará la pelota en línea recta, y el otro la devolverá en línea recta. Luego, el niño que golpeó en línea recta golpeará en diagonal, y el otro devolverá en diagonal. Esto fomentará la práctica de intercambiar golpes en diferentes direcciones.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Movimiento durante el intercambio de golpes.	EJERCICIO 3	Golpeo de pelota mientras se desplazan.	Los niños se moverán por un área designada mientras intercambian golpes simples con su compañero. Pueden caminar, trotar o saltar mientras golpean la pelota. La idea es mantener un rally.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Intercambio de golpes contra una pared.	JUEGO	Control del golpe y adaptación al rebote.	Se pondrá la mesa dividida frente a una pared cada parte y los niños deben adaptarse al rebote de la pared y mantener el intercambio de golpes a la pelota. Esto ayudará a desarrollar la adaptación al rebote y el control del golpe.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	traer dibujada la raqueta de tenis de mesa en una hoja tamaño carta y explicar las partes de esta en la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	24/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Introducir la técnica básica para golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta.			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "zorro astuto".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Familiarización con el golpe en el lado opuesto de la	EJERCICIO 1	Técnica de golpe en el lado opuesto y control del rebote.	"Explorando el Reverso" Los niños practicarán golpear la pelota utilizando el lado opuesto de la raqueta. Comienzan con golpes suaves para que se familiaricen con el movimiento. Luego, pueden intentar golpear la pelota contra una pared y ajustar su ángulo para controlar el rebote.
20 MIN.		Cambio rápido de lado para golpear con el reverso.	EJERCICIO 2	Cambio de posición y golpe con el lado opuesto.	Los niños se dividirán en parejas. Uno de ellos lanzará la pelota hacia el otro lado de la mesa y correrá para golpearla con el lado opuesto de la raqueta. Esto fomentará la capacidad de cambiar rápidamente de lado y golpear con el reverso de la raqueta.
20 MIN.		Precisión en el golpe con el reverso.	EJERCICIO 3	Control del golpe y precisión en el objetivo.	Coloca conos u objetivos en diferentes áreas de la mesa. Los niños practicarán golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta, apuntando a los objetivos ganará quien acierte mas pelotas en el objetivo realizando el golpe adecuado.
25 MIN.		Intercambio de golpes utilizando el reverso.	JUEGO	Práctica de intercambio con el lado opuesto de la raqueta.	Los niños se dividirán en parejas y se ubicarán en lados opuestos de la mesa. Practicarán intercambiar golpes utilizando el reverso de la raqueta. Deben enfocarse en mantener un intercambio constante mientras ajustan su técnica para golpear con el lado opuesto.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	traer dibujada la mesa de nuestro deporte por equipos y tendrán que explicar las partes y lineas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	26/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Introducir la técnica básica para golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta.			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "handball".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cambio de lado y golpe con el reverso en	EJERCICIO 1	Cambio de posición rápido y técnica de golpe en el lado opuesto.	Los niños correrán alrededor de la mesa mientras se lanzan la pelota. Cuando la pelota se acerque a ellos, deberán cambiar rápidamente de lado y golpearla con el lado opuesto de la raqueta. Esto ayudará a desarrollar la agilidad y la capacidad de golpear con el reverso mientras están en movimiento.
20 MIN.		Intercambio de golpes utilizando el reverso.	EJERCICIO 2	Práctica de intercambio con el lado opuesto de la raqueta.	Los niños se ubicarán en lados opuestos de la mesa y practicarán intercambiar golpes utilizando el lado opuesto de la raqueta. Deben enfocarse en mantener un ritmo constante de intercambio mientras se adaptan a la técnica de golpe con el reverso, también pueden usar otros golpes pero para la competencia amistosa solo contaran los golpes de revés.
20 MIN.		Precisión en el golpe con el reverso hacia objetivos.	EJERCICIO 3	Control del golpe y precisión en el objetivo.	"Tiro al Blanco de Reverso" Todos los niños situados a cierta distancia de la pared que tendrá una diana de puntería haciendo el golpe de revés trataran de darle al circulo más pequeño con la pelota cada circulo tendrá una puntuación.
25 MIN.		Intercambio de mano	JUEGO	Reacción y adaptación	Todos los niños intentaran hacer un cambio de mano es decir estarán golpeando la pelota y cuando el formador de la indicación cambiaran de mano y trataran de devolver la pelota con la mano no dominante tendrán puntos extras los que hagan el tiro de revés.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	27/10/2023	NIVEL	Iniciación II
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia y agilidad de los niños practicantes de tenis de mesa del municipio a través de juegos o ejercicios.			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego “bota ping pong”.	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia cardiovascular y agilidad.	EJERCICIO 1	Carrera constante y cambios de dirección.	Los niños correrán alrededor de la mesa de tenis de mesa a un ritmo constante durante un período de tiempo específico tendrán que estar atentos a la indicación de cambio de dirección o velocidad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y coordinación.	EJERCICIO 2	Saltos laterales y cambio de pies.	Se coloca conos en el suelo formando una línea recta a una distancia moderada. Los niños realizarán saltos de lado por encima de los conos, alternando de un pie a otro. Esto desarrollará su agilidad y coordinación, al tiempo que fortalecerá sus músculos para movimientos rápidos y cambios de dirección que habitualmente suceden en el tenis de mesa.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y cambio de dirección.	EJERCICIO 3	Sprints cortos y cambios rápidos de dirección. Reacción simple	Se sitúan cuatro platillos en forma de cuatro de distinto color un niño estará en el centro del cuadro cuando se dé la indicación se irá al color correspondiente lo más rápido posible y regresará al centro del cuadro.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia cardiovascular y agilidad.	JUEGO	Ejercicios variados de alta intensidad acordes al desarrollo del grupo.	Se diseña un circuito que incluya diferentes ejercicios, como saltos, sprints cortos, saltos de cuerda y jumping jacks. Los niños se moverán de una estación a otra, realizando cada ejercicio durante un tiempo específico antes de pasar al siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Trabajar resitencia en casa para proximas sesiones.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:
PLANEACIONES INICIACIÓN 3 OCTUBRE

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

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	3/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Practicar el agarre de la raqueta: Aprender a sujetar la raqueta de manera cómoda.			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Lucha de toques".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Introducción al agarre básico de la raqueta.	EJERCICIO 1	Posición de los dedos en el agarre clásico y la importancia de la relajación.	"El apretón amistoso" Los niños formarán parejas y se pararán frente a frente. Cada niño sostendrá una raqueta y, alternando, intentarán transmitir una presión suave a través de la raqueta hacia la mano del compañero. Esto les ayudará a sentir la posición adecuada de los dedos en el agarre clásico y a entender cómo mantener un agarre relajado
20 MIN.	FASE CENTRAL	Reforzando el agarre a través de una actividad lúdica.	EJERCICIO 2	Agarre correcto de la raqueta y familiarización con el cambio de manos.	"La búsqueda del tesoro" Se esparcirán pelotas de tenis de mesa en el suelo del área de juego. Los niños, divididos en dos equipos, deberán recoger las pelotas una por una utilizando una técnica de agarre correcta. Al final de cada ronda, los equipos intercambiarán la raqueta con el compañero para practicar el agarre con ambas manos, fomentando la adaptabilidad y confianza en el agarre.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Competición amistosa para mejorar el agarre de la raqueta.	EJERCICIO 3	Alineación de la mano y dedos en el agarre clásico.	Se establecerá una línea de partida y una línea de meta. Cada niño tendrá una raqueta. A la señal, los niños correrán desde la línea de partida hasta la línea de meta mientras sostienen la raqueta con el agarre correcto. El objetivo es llegar a la línea de meta manteniendo el agarre adecuado. Esto ayudará a los niños a interiorizar la posición correcta de la mano y los dedos durante el agarre.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollar la adaptación del agarre en diferentes situaciones.	JUEGO	Aplicación del agarre clásico en situaciones de juego simulado.	"Cazadores de agarres" Los niños se dividirán en grupos pequeños y tomarán turnos para ser "cazadores" y "presas". Los cazadores tratarán de tocar suavemente la raqueta de las presas mientras las presas intentan mantener una postura defensiva y al mismo tiempo utilizar el agarre correcto. En caso de no tener suficientes raquetas las presas no tendrán raquetas y los cazadores deberán tocar suavemente la espalda
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	practicar en casa lanzamientos y atrapadas de pelotas mejorar cordinación ojo-mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	5/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Practicar el agarre de la raqueta: Aprender a sujetar la raqueta de manera cómoda.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Cadenita".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Sensibilización táctil para un agarre adecuado	EJERCICIO 1	Posición de los dedos en el agarre y sensación táctil.	"Toque y Siente" Los niños se sentarán en círculo con los ojos cerrados. Uno de ellos se ubicará en el centro con una raqueta. Cada niño tocará suavemente la raqueta en diferentes partes, intentando identificar la posición correcta de los dedos. Esto fomentará una sensación táctil precisa del agarre y ayudará a los niños a internalizar la
20 MIN.		Agilidad y adaptación en el agarre.	EJERCICIO 2	Cambio rápido entre los agarres (clásico, tipo lapiz, empalmado).	Por parejas uno con raqueta el otro tendrá la pelota, lanzará a su compañero cuando la pelota vaya en el aire deberá decir el tipo de agarre y tendrá que responder con dicho agarre y devolver la pelota, cambiarán cada cierto tiempo determinado por el formador.
20 MIN.		Precisión y agarre en el servicio.	EJERCICIO 3	Agarre correcto de la raqueta en el servicio y la puntería.	"Agarre y Puntería" Los niños practicarán el servicio, golpearán la pelota, intentarán apuntar a objetivos específicos en la mesa. Se coloca conos u otros marcadores en diferentes áreas de la mesa. Los niños servirán tratando de golpear los objetivos mientras mantienen el agarre adecuado. Esto ayudará a vincular el agarre correcto con la precisión en el servicio.
25 MIN.		Fomentar la firmeza en el agarre durante el juego.	JUEGO	Mantener un agarre firme en situaciones de juego simulado.	Una carrera de relevos en la que los niños sostendrán la raqueta mientras corren. Deben mantener un agarre firme y seguro durante toda la carrera. Se establecen obstáculos simples para que los niños los sorteen mientras sostienen la raqueta. Van y vuelven para entregar el relevo al compañero de equipo.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	6/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Adoptar una postura equilibrada al pararse frente a la mesa. (Postura básica)			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Cogidas".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo de la postura equilibrada a través de	EJERCICIO 1	Postura adecuada de los pies y alineación del cuerpo.	"Estatuas del Equilibrio" Los niños se dividirán en parejas. Uno de ellos será "la estatua" y el otro será "el escultor". El escultor ajustará la postura de la estatua para que esté equilibrada, asegurándose de que los pies estén en la posición correcta y el cuerpo esté alineado. Luego, intercambiarán roles.
20 MIN.		Alineación y equilibrio al moverse	EJERCICIO 2	Paso adecuado y alineación de los pies durante el movimiento.	"Carrera de Pasos Precisos" Se marca un recorrido en línea recta en el suelo del área de juego. Los niños deberán caminar y luego correr por el recorrido, prestando atención a la alineación de sus pies y la postura equilibrada mientras se mueven. Esto les ayudará a internalizar cómo mantener una postura adecuada mientras se desplazan en la cancha. Luego lo harán con raquetas y luego responderán una pelota se será enviada por el formador.
20 MIN.		Mantener el equilibrio al girar.	EJERCICIO 3	Postura adecuada durante el giro del cuerpo, visión periferica y atención.	mesa. Los niños comenzarán frente a la esquina y alternarán entre girar y tocar los conos con la mano. Deben concentrarse en mantener una postura equilibrada mientras giran y se desplazan hacia los conos. Esto les enseñará cómo girar manteniendo el equilibrio, la alineación del cuerpo y la atención siempre en la pelota y ubicación de la mesa y el rival.
25 MIN.		Equilibrio al golpear la pelota.	JUEGO	Postura adecuada al golpear la pelota en diferentes posiciones.	Los niños se colocarán a cierta distancia de la mesa y rebotarán la pelota en diferentes áreas de la mesa. Deben asegurarse de mantener una postura equilibrada y adecuada al golpear la pelota en cada rebote. Puedes guiarlos para practicar golpes desde diferentes ángulos. Esto les ayudará a aplicar la postura equilibrada durante los golpes en el juego real.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	10/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Adoptar una postura equilibrada al pararse frente a la mesa. (Postura básica)			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Zombies".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Práctica de la postura al moverse rápidamente	EJERCICIO 1	Mantener la postura equilibrada durante la carrera, atención y concentración en la situación o ejercicio.	"Carrera de Postura" Se establece un circuito con obstáculos simples en el área de juego. Los niños correrán por el circuito, prestando atención a mantener una postura equilibrada mientras sortean los obstáculos. Esto les ayudará a aplicar la postura adecuada incluso durante movimientos rápidos. Los desplazamientos y estaciones del circuito serán siempre
20 MIN.	FASE CENTRAL	Alineación y equilibrio con retroalimentación visual.	EJERCICIO 2	Postura adecuada y alineación del cuerpo.	"Espejo de la Postura" Los niños se emparejarán y se enfrentarán. Uno de ellos será el "espejo" y el otro será el "modelo". El modelo asumirá una postura equilibrada, y el espejo tratará de imitar esa postura. Esto les ayudará a comprender cómo debe verse y sentirse una postura equilibrada. El niño que asume la postura tendrá que desplazarse y tratar que el espejo pierda el equilibrio, luego de un tiempo cambian.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio al realizar golpes.	EJERCICIO 3	Mantener la postura equilibrada durante los golpes.	Los niños practicarán sus golpes mientras están de parados apoyándose sobre un pie. Deben alternar entre el pie derecho e izquierdo mientras golpean la pelota contra una pared o vs un compañero que está en igual situación.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio y control de movimiento.	JUEGO	Mantener la postura equilibrada al moverse en círculos y cambios de dirección y desplazamientos.	Se marcan círculos en el suelo con cintas adhesivas o con aros de distintos tamaños. Los niños caminarán, trotarán o correrán en círculos, manteniendo una postura equilibrada mientras lo hacen. Se varia el tamaño de los círculos para diferentes niveles de desafío mediante alguna indicación (auditiva o visual) cambiaran de dirección o cambiaran de sitio de trabajo los desplazamientos también serán manteniendo la
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	mejorar postura y hacerla natural al jugar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	12/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Realizar movimientos suaves de muñeca para golpear la pelota en el mismo lugar "Golpe de muñeca"			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego “Stop”.	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Asimilación sin elemento del movimiento	EJERCICIO 1	Sensibilización y regulación del movimiento.	Cada niño tendrá una pelota y practicaran el movimiento de la muñeca golpeando la pelota con la palma de la mano o con el dorso de la mano hasta que logren un movimiento mas armónico y fluido.
20 MIN.		Ajuste en el golpe de muñeca.	EJERCICIO 2	Presión y movimiento de muñeca – coordinación óculo-manual.	"Francotirador" Por parejas ubicados en ambas líneas finales de la mesa uno de ellos tendrá la pelota que deberá hacer rebotar en propio campo y luego caiga en el campo del compañero después pondrá la raqueta sobre su línea final y el compañero tendrá que golpear la pelota haciendo golpe de muñeca y tratando de darle a la raqueta que ubicaron.
20 MIN.		Ajuste de la muñeca para diferentes efectos en el golpe.	EJERCICIO 3	Movimientos de muñeca para variar la dirección y el efecto.	"El Reloj de Muñeca" Los niños se colocarán alrededor de la mesa. Cada vez que golpeen la pelota, deberán ajustar su muñeca como si estuvieran girando las manecillas de un reloj para variar la dirección de la pelota. Esto les enseñará cómo utilizar movimientos suaves de muñeca para controlar la dirección de la pelota.
25 MIN.		Habilidad y presión a través de un juego poniendo en	JUEGO	Regulación del movimiento y la fuerza, coordinación óculo manual y visión periférica.	"Soldaditos de plomo" Cada niño tendrá a su disposición una pelota y una raqueta serán 2 equipos se ubicaran cada equipo en una mitad del campo cuando el formador de la orden se detendrán e iniciaran a decir un nombre y desde donde se encuentren golpear la pelota tratando de darle a un jugador del equipo contrario ejemplo pepito del equipo azul dice el nombre de un jugador del equipo rojo y golpear usando el golpe
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar en casa el golpe de muñeca o el movimiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	13/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Congelados bajo fruta".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión en el lanzamiento del saque.	EJERCICIO 1	Control del lanzamiento y dirección del saque.	"Diana de Servicio" Se coloca conos u objetivos en diferentes áreas de la mesa de tenis de mesa. Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, apuntando a los objetivos elegidos. Deben ser guiados para que practiquen saques en diferentes direcciones y áreas específicas de la mesa.
20 MIN.		Lanzamiento suave con postura equilibrada.	EJERCICIO 2	Lanzamiento suave de la pelota y mantenimiento del equilibrio.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque desde diferentes posiciones alrededor de la mesa. Deben enfocarse en mantener una postura equilibrada mientras realizan el lanzamiento suave. Esto les ayudará a transferir la técnica de lanzamiento al juego real.
20 MIN.		Precisión y control en el lanzamiento.	EJERCICIO 3	Lanzamiento suave de la pelota hacia objetivos específicos.	"Lanzamiento al Blanco" Se colocan objetivos pequeños (como conos) en diferentes puntos de la mesa. Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, tratando de hacer que la pelota rebote cerca de los objetivos o los golpeen. Siempre realizando el golpe y primero golpee en mi propio campo.
25 MIN.		Desarrollo de la potencia y el control en el lanzamiento.	JUEGO	Lanzamiento suave de la pelota con aumento gradual de la velocidad.	"Lanzamiento de Aceleración" Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, comenzando con un lanzamiento suave y luego aumentando gradualmente la velocidad. Esto les ayudará a desarrollar la potencia y el control en el lanzamiento sin comprometer la precisión.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	17/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Los colores".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control del lanzamiento y la dirección después del	EJERCICIO 1	Lanzamiento suave y ajuste después del rebote en la mesa.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, dejando que la pelota rebote en la mesa antes de lanzarla. Deben ajustar su lanzamiento en función del punto de rebote para lograr la dirección deseada.
20 MIN.		Lanzamiento suave en un ritmo constante.	EJERCICIO 2	Control del lanzamiento y mantenimiento del ritmo.	Establece un ritmo constante (como un metrónomo o una cuenta regresiva) y pide a los niños que lancen la pelota para el saque en sincronía con el ritmo. Esto les ayudará a desarrollar un lanzamiento suave y consistente.
20 MIN.		Lanzamiento suave desde la línea de fondo.	EJERCICIO 3	Control del lanzamiento desde una distancia mayor.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque desde la línea de fondo de la mesa y luego desde una distancia mayor. Esto requerirá un lanzamiento suave (gradual) y preciso para garantizar que la pelota alcance la red y el lado contrario de la mesa.
25 MIN.		Lanzamiento suave hacia objetivos en movimiento.	JUEGO	Control del lanzamiento y adaptación a objetivos móviles.	Por parejas uno de ellos se hará bajo la mesa mostrando únicamente la raqueta y moviéndola de una lado al otro, mientras el otro compañero hará el saque observando como se mueve el objetivo móvil tratará de golpearlo haciendo un saque valido.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	practicar la postura equilibrada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	19/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Aprender a lanzar la pelota para el saque: Practicar el lanzamiento suave de la pelota para el servicio.			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Reacción a la indicación".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y precisión en el lanzamiento del saque	EJERCICIO 1	Lanzamiento suave de la pelota y precisión en el saque.	Se divide a los niños en parejas en lados opuestos de la mesa. Cada niño lanzará la pelota suavemente al otro lado para que su compañero realice el saque. El objetivo es que el compañero realice el saque de manera controlada y precisa, tratando de aterrizar la pelota en un área designada del lado opuesto en lo posible en las manos del compañero.
20 MIN.		Lanzamiento suave y adaptación a la pelota en movimiento.	EJERCICIO 2	Control del lanzamiento y golpeo de pelota en movimiento.	Los niños practicarán lanzar la pelota para el saque, pero en lugar de golpearla en el aire, esperarán a que la pelota caiga ligeramente y luego intentarán golpearla. Esto fomentará el control del lanzamiento y la adaptación a una pelota en movimiento.
20 MIN.		Precisión en el lanzamiento del saque en un contexto competitivo.	EJERCICIO 3	Lanzamiento suave de la pelota y competencia amistosa.	Se organiza una competencia en la que los niños lanzarán la pelota para el saque desde diferentes posiciones. Deben intentar aterrizar la pelota en áreas designadas de la mesa para ganar puntos. Al final, el niño con más puntos gana.
25 MIN.		Mejorar la reacción de los deportistas.	JUEGO	Reacción simple y compleja – transferencia a otro deporte.	"Estrellitas" Se dispondrá un sitio que asemeje una portería y un jugador tapara con la raqueta las pelotas que sean golpeadas por los compañeros, una vez todos le hayan cobrado el penal, tapara otro. Gana quien tape más penales.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	ver videos de partidos de tenis de mesa y describir lo aprendido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	20/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Participar en intercambios de golpes simples a la pelota con un compañero.			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "Ponchados".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión en el intercambio de golpes.	EJERCICIO 1	Control del golpe y precisión en el objetivo.	Por parejas uno en cada lado de la mesa tendrán que intercambiar golpes a la pelota tratando de mantener siempre en juego sin tener que atacar simplemente manteniendo un rally entre sí.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Variación en la dirección de los golpes.	EJERCICIO 2	Intercambio de golpes en línea recta y cruzada.	"Línea Recta y Cruzada" Cada niño se ubicará en uno de los lados de la mesa. Uno de los niños golpeará la pelota en línea recta, y el otro la devolverá en línea recta. Luego, el niño que golpeó en línea recta golpeará en diagonal, y el otro devolverá en diagonal. Esto fomentará la práctica de intercambiar golpes en diferentes direcciones.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Movimiento durante el intercambio de golpes.	EJERCICIO 3	Golpeo de pelota mientras se desplazan.	Los niños se moverán por un área designada mientras intercambian golpes simples con su compañero. Pueden caminar, trotar o saltar mientras golpean la pelota. La idea es mantener un rally.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Intercambio de golpes contra una pared.	JUEGO	Control del golpe y adaptación al rebote.	Se pondrá la mesa dividida frente a una pared cada parte y los niños deben adaptarse al rebote de la pared y mantener el intercambio de golpes a la pelota. Esto ayudará a desarrollar la adaptación al rebote y el control del golpe.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	traer dibujada la raqueta de tenis de mesa en una hoja tamaño carta y explicar las partes de esta en la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	24/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Introducir la técnica básica para golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta.			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "zorro astuto".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Familiarización con el golpe en el lado opuesto de la	EJERCICIO 1	Técnica de golpe en el lado opuesto y control del rebote.	"Explorando el Reverso" Los niños practicarán golpear la pelota utilizando el lado opuesto de la raqueta. Comienzan con golpes suaves para que se familiaricen con el movimiento. Luego, pueden intentar golpear la pelota contra una pared y ajustar su ángulo para controlar el rebote.
20 MIN.		Cambio rápido de lado para golpear con el reverso.	EJERCICIO 2	Cambio de posición y golpe con el lado opuesto.	Los niños se dividirán en parejas. Uno de ellos lanzará la pelota hacia el otro lado de la mesa y correrá para golpearla con el lado opuesto de la raqueta. Esto fomentará la capacidad de cambiar rápidamente de lado y golpear con el reverso de la raqueta.
20 MIN.		Precisión en el golpe con el reverso.	EJERCICIO 3	Control del golpe y precisión en el objetivo.	Coloca conos u objetivos en diferentes áreas de la mesa. Los niños practicarán golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta, apuntando a los objetivos ganará quien acierte mas pelotas en el objetivo realizando el golpe adecuado.
25 MIN.		Intercambio de golpes utilizando el reverso.	JUEGO	Práctica de intercambio con el lado opuesto de la raqueta.	Los niños se dividirán en parejas y se ubicarán en lados opuestos de la mesa. Practicarán intercambiar golpes utilizando el reverso de la raqueta. Deben enfocarse en mantener un intercambio constante mientras ajustan su técnica para golpear con el lado opuesto.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION	traer dibujada la mesa de nuestro deporte por equipos y tendrán que explicar las partes y lineas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	26/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Introducir la técnica básica para golpear la pelota con el lado opuesto de la raqueta.			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "handball".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cambio de lado y golpe con el reverso en	EJERCICIO 1	Cambio de posición rápido y técnica de golpe en el lado opuesto.	Los niños correran alrededor de la mesa mientras se lanzan la pelota. Cuando la pelota se acerque a ellos, deberán cambiar rápidamente de lado y golpearla con el lado opuesto de la raqueta. Esto ayudará a desarrollar la agilidad y la capacidad de golpear con el reverso mientras están en movimiento.
20 MIN.		Intercambio de golpes utilizando el reverso.	EJERCICIO 2	Práctica de intercambio con el lado opuesto de la raqueta.	Los niños se ubicarán en lados opuestos de la mesa y practicarán intercambiar golpes utilizando el lado opuesto de la raqueta. Deben enfocarse en mantener un ritmo constante de intercambio mientras se adaptan a la técnica de golpe con el reverso, también pueden usar otros golpes pero para la competencia amistosa solo contaran los golpes de revés.
20 MIN.		Precisión en el golpe con el reverso hacia objetivos.	EJERCICIO 3	Control del golpe y precisión en el objetivo.	"Tiro al Blanco de Reverso" Todos los niños situados a cierta distancia de la pared que tendrá una diana de puntería haciendo el golpe de revés trataran de darle al circulo más pequeño con la pelota cada circulo tendrá una puntuación.
25 MIN.		Intercambio de mano	JUEGO	Reacción y adaptación	Todos los niños intentaran hacer un cambio de mano es decir estarán golpeando la pelota y cuando el formador de la indicación cambiaran de mano y trataran de devolver la pelota con la mano no dominante tendrán puntos extras los que hagan el tiro de revés.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Tenis de mesa	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Cristian Pachón
MUNICIPIO	Guachetá	FECHA	27/10/2023	NIVEL	Iniciación III
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia y agilidad de los niños practicantes de tenis de mesa del municipio a través de juegos o ejercicios.			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción al tenis de mesa y sus elementos.	SENSIBILIZACIÓN	Saludo, llamado a lista y objetivo de la sesión.	Saludo a los niños, presentación del objetivo de la sesión de clase, llamado a lista.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular en orden céfalo-caudal (de cabeza a los pies) y elevación de la temperatura corporal a través de un juego "bota ping pong".	Movilidad articular de cada una de las articulaciones del tren inferior y del tren superior dirigidas por el formador en el orden establecido. Se realiza la explicación del juego y se procede a realizarlo para aumentar la temperatura corporal.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia cardiovascular y agilidad.	EJERCICIO 1	Carrera constante y cambios de dirección.	Los niños correrán alrededor de la mesa de tenis de mesa a un ritmo constante durante un período de tiempo específico tendrán que estar atentos a la indicación de cambio de dirección o velocidad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y coordinación.	EJERCICIO 2	Saltos laterales y cambio de pies.	Se coloca conos en el suelo formando una línea recta a una distancia moderada. Los niños realizarán saltos de lado por encima de los conos, alternando de un pie a otro. Esto desarrollará su agilidad y coordinación, al tiempo que fortalecerá sus músculos para movimientos rápidos y cambios de dirección que habitualmente suceden en el tenis de mesa.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y cambio de dirección.	EJERCICIO 3	Sprints cortos y cambios rápidos de dirección. Reacción simple	Se sitúan cuatro platillos en forma de cuatro de distinto color un niño estará en el centro del cuadro cuando se dé la indicación se irá al color correspondiente lo más rápido posible y regresará al centro del cuadro.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia cardiovascular y agilidad.	JUEGO	Ejercicios variados de alta intensidad acordes al desarrollo del grupo.	Se diseña un circuito que incluya diferentes ejercicios, como saltos, sprints cortos, saltos de cuerda y jumping jacks. Los niños se moverán de una estación a otra, realizando cada ejercicio durante un tiempo específico antes de pasar al siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentación de la sesión	Se realiza un estiramiento general de todos los grupos musculares mientras se va realizando una retroalimentación de la sesión.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Trabajar resitencia en casa para proximas sesiones.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: BASE DE DATOS BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,OTC.)	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 REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1012461381	JOAN FELIPE HERNANDEZ DIAZ	6	25/04/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	SALUD TOTAL	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	31	10	SANDRA HERNANDEZ	MADRE	3115881620	sandrihedi@yahoo.com
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I.	1072367389	KILIAN EDUARDO HERRERA LOPEZ	7	16/10/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	29	8	LUZ LOPEZ	MADRE	3204569147	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I.	1072366971	ANA MARIA TRIANA ARCIA	9	26/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	AB+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	12	ALCIRA ARCIA	MADRE	3219389436	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1114956418	MARIA CAMILA CORONADO CAICEDO	10	9/08/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	VALLE DEL CAUCA	NINGUNA	NINGUNA	COLOMBIANOS/NEGR	33	12	YOHANA CAICEDO	MADRE	3144828051	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1073341336	MAIHERY YIRLAN CHAVEZ OTALORA	10	24/05/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	16	MARIA OTALORA	MADRE	3212209542	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1077115436	DILAN MATEUS CHOCUE	10	29/10/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	COMPENSAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	DIANA CHOCUE	MADRE	3112350293	dilacalderonchocue2020f29@gmail.c
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1171964406	LINDA THALIA RUBIANO CORTES	10	26/02/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	B-	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	MARTHA CORTÉS	MADRE	3233958927	linda26cortes@gmail.com
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1076661886	KAREN ANDREA RAIRAN MARTINEZ	10	14/11/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FRONTERA	RURAL	A+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	WILSON RAIRAN	PADRE	3212062837	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1055247143	ELKIN DAVID BASALLO VANEGAS	10	26/04/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FRONTERA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	10	DAYLI VANEGAS	MADRE	3108791078	henrybasallo45@gmail.com
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1171964366	YISEL NOMARA PIRAQUIVE GONZALEZ	10	25/01/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA PUEBLO VIEJO	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	12	YULI GONZALEZ	MADRE	3209939935	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1076663125	WENDY XIMENA AVILA OCAMPO	10	17/08/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	B+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	VISUAL	NINGUNA	33	10	ESPERANZA OCAMPO	MADRE	3214969316	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1077115593	WEYDER DYLAN NIÑO DIAZ	10	9/05/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	SANDRA DIAZ	MADRE	3213508878	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1072366817	CRISTIAN SANTIAGO CHIQUIZA CASAS	11	5/07/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FRONTERA	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	JORGE CHIQUIZA	PADRE	3204529855	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1069744648	LUKAS ALEJANDRO SARMIENTO NIÑO	11	28/08/2011	MASCULINO	BISEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	VISUAL - AUDITIVA	NINGUNA	37	12	LUIS CARLOS SARMIENTO	PADRE	3173370375	lukasmotos688@gmail.com
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1112478096	TORMAN SANTIAGO GAVIRIA QUIÑONE	12	7/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	VALLE DEL CAUCA	CONFLICTO ARMADO	NINGUNA	NINGUNA	36	14	LUZ QUIÑONEZ	MADRE	3205245633	santiagaviria1107@gmail.com
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1077115079	EYDER ANDREY PORRAS DELGADO	12	29/06/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	ANDREA DELGADO	MADRE	3216883520	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1072366225	DEYNER ANDREY GALLO HERNANDEZ	12	12/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	16	LUZ DUARTE	MADRE	3138241278	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1023388831	SHERYL THALIA CHALA VARGAS	12	4/06/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	16	CARLOS SOLAQUE	PADRE	3213075042	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1025149932	VALERIE RUBIANO PALECHOR	10	22/09/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	JAVIER RUBIANO	PADRE	3212101205	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1054094400	TIAGO FELIPE MARTINEZ PINEDA	9	23/12/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CASCAJERA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	MARTHA PINEDA	MADRE	3203257100	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1028668182	CAREN NICOL ORTIZ FAJARDO	11	27/07/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	16	YENNY FAJARDO	MADRE	3142896811	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1082994556	VANEZA DAYANA VARGAS MANCILLA	10	3/01/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	CONFLICTO ARMADO	VISUAL	NINGUNA	26	14	ANA MANCILLA	MADRE	3204144582	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1058357429	YOIAN ESTIVEN PINILLA PINEDA	11	15/11/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	16	LUZ PINEDA	MADRE	3142319766	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1076662200	VICTOR CAMILO AMADO APARICIO	10	24/01/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FRONTERA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	FELIZ AMADO	PADRE	3203842423	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1077115345	LAURA SHARIT PATARROYO MENDIETA	11	17/07/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	M	ANA SILVIA MENDIETA	MADRE	3203557847	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1111265781	CAMILO ANDRES GONZALEZ QUIÑONES	11	13/11/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	16	FLORENIA QUIÑONES	MADRE	3115354737	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1072366669	EVELIN MARYORI DIAZ TORRES	10	29/09/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	FRONTERA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	DEISSY TORRES	MADRE	3222709239	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1072366223	VICTOR HUGO ACEVEDO AREVALO	12	8/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FRONTERA	RURAL		NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	EDID AREVALO	MADRE	3143653908	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1077341342	SARAH KAMILA BENAVIDES PIRAQUIVE	10	1/06/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	ESPERANZA BENAVIDES	MADRE	3208799286	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1072366311	KEVIN SANTIAGO RUBIANO CASTRO	12	15/06/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FRONTERA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	12	FLOR MARTINEZ	MADRE	3115546045	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	P.T.	6706661	SEBASTIAN JOSE PACHECO PARRA	10	7/10/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	PORVENIR	RURAL	A+	NUEVA EPS	5	VENEZOLANA		NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	BEATRIZ PARRA	MADRE	3107527134	BP42141566@GMAIL.COM
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	P.T.	6417618	RISCILA ENDRIMAR HERNANDEZ ORTEG	13	17/05/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TEJAR	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	VENEZOLANA		NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	SENLET ORTEGA	MADRE	3213847816	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1050611569	ELIN YOANA VALLADALES PAMPLONA	13	12/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LA MANA	RURAL	O+	ASMET SALUD	5	COLOMBIANA	BOYACÁ	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	16	ANA MIREYA PAMPLONA	MADRE	3227434492	NO REGISTRA
VALLE DE [illegible]	GUACHETÁ	CRISTIAN PACHÓN AREVALO	TENIS DE MESA	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I.	1072365848	KAREN YULIANA CASTILLO PIRAQUIVE	14	12/05/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	FRONTERA	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	16	FLOR PIRAQUIVE	MADRE	3143178984	NO REGISTRA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**OCTUBRE**			**MUNICIPIO: GUACHETÁ**		
LUGAR:				**AUDITORIO MUNICIPAL- LA GAITANA**			**HORARIO DE PRACTI**	**11 AM A 6 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN I**	**X**	**INICIACIÓN II**	**X**	**INICIACIÓN III**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			TOLERANCIA						
			AMISTAD						
			HONESTIDAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA						
			RESPETO AMISTAD						
			CORAJE						
			DETERMINACION						
			IGUALDAD						
			DETERMINACION						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PROPIOCEPCIÓN						
			GOLPES BASICOS	X		X		X	
			AGARRE						
			POSTURA						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ATAQUE						
			DEFENSA	X		X		X	
			PATRONES DE JUEGO	X		X		X	
			REGLAS						
			LECTURA DEL OPONENTE						
			SERVICIO						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN PACHÓN

INFORME DE RESULTADOS DE PRUEBAS FÍSICAS 2023: ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO.



INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA “INDEPORTES”.

PRESENTADO POR: LIC. CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO
FORMADOR DEPORTIVO TENIS DE MESA GUACHETÁ.

2023

Contenido

INTRODUCCIÓN 3
ANTECEDENTES 4
JUSTIFICACIÓN 5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 6
OBJETIVOS 7
MARCO TEÓRICO 8
DISEÑO METODOLÓGICO 11
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 12
INTERPRETACIÓN DE DATOS 13
DEBILIDADES: 21
PLAN DE MEJORAMIENTO: 22
BIBLIOGRAFÍA 23
ANEXOS: 24

INTRODUCCIÓN

Este documento representa un resumen de la planificación, ejecución y evaluación de pruebas físicas diseñadas para medir, controlar y mejorar el rendimiento deportivo de nuestros niños y jóvenes deportistas en formación del departamento de Cundinamarca. El deporte formativo, más que una simple actividad física, es una plataforma para el desarrollo integral de nuestros participantes. A través de estas pruebas, no solo buscamos evaluar su capacidad física, sino también fomentar valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la perseverancia, que son fundamentales tanto en el ámbito deportivo como en la vida cotidiana.

Este informe se centra en la segunda toma de datos realizada en el **mes de septiembre del 1-13 según cronograma**, que para mi caso es la primera toma de datos ya que soy formador recién ingresado a **INDEPORTES** y presenta los resultados obtenidos, junto con análisis cuantitativos y cualitativos que nos ayudarán a comprender mejor el progreso de nuestros deportistas en formación, en las diferentes pruebas, para mi caso servirá de base para unas próximas tomas de datos.

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

ANTECEDENTES

El deporte formativo se ha consolidado como una herramienta fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional de los niños y jóvenes. En nuestro programa de deporte formativo, se ha mantenido un compromiso constante con la mejora continua de los deportistas en formación y del programa en sí. Los antecedentes que respaldan la elaboración de este informe se basan en una serie de factores significativos, una de ellas es la importancia de las pruebas físicas y antropométricas. En este contexto, las pruebas físicas periódicas han surgido como una herramienta esencial para evaluar el progreso y el rendimiento de nuestros deportistas en formación. Estas pruebas no solo miden la capacidad física, sino que también permiten identificar áreas de mejora y diseñar estrategias de entrenamiento más efectivas.

Evolución del Deporte Formativo: A medida que el deporte formativo ha evolucionado, la atención se ha centrado cada vez más en el desarrollo integral de los niños y jóvenes. Esto ha llevado a la incorporación de evaluaciones cuantitativas y cualitativas en las pruebas físicas, con el objetivo de comprender mejor no solo el rendimiento físico, sino también el desarrollo personal y emocional de los jóvenes que permitan ayudar a encontrar, mejorar y potenciar posibles talentos para en un futuro contar con deportista de alto nivel.

INDEPORTES Cundinamarca se ha comprometido a proporcionar transparencia en el proceso de desarrollo de nuestros deportistas en formación. La documentación y análisis de los resultados de las pruebas físicas reflejan este compromiso, ya que nos permite comunicar claramente los avances y desafíos que enfrentan nuestros niños y jóvenes, el programa en su conjunto.

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

JUSTIFICACIÓN

En el contexto del deporte formativo en la provincia del Valle de Ubaté, específicamente en el municipio de Guachetá, la promoción y el desarrollo de diversas disciplinas deportivas, como el tenis de mesa, son aspectos de gran importancia para la comunidad local. En este sentido, mantener un seguimiento y control riguroso de las medidas antropométricas, tales como el peso, la talla, el perímetro de cintura y la envergadura, junto con la evaluación de la condición física mediante pruebas específicas como los test de 20 metros lisos, salto vertical, salto largo sin impulso y Shuttle run 4x10, se convierte en una necesidad apremiante.

Esta atención minuciosa a la salud física y a la formación deportiva de los niños y jóvenes adquiere una gran relevancia, ya que se crea como un pilar fundamental en la mejora de su calidad y control durante su formación deportiva. Además, este seguimiento permite la consecución de metas deportivas específicas en las diversas disciplinas deportivas, contribuyendo así al crecimiento personal de los niños y jóvenes deportista en formación y al fomento de hábitos saludables desde temprana edad. La combinación de evaluaciones antropométricas y pruebas de condición física proporciona información valiosa para el diseño de programas de entrenamiento personalizados, la prevención de lesiones y la promoción del bienestar integral de los deportistas en formación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el contexto del deporte formativo en la provincia del Valle de Ubaté, en el municipio de Guachetá en la disciplina deportiva tenis de mesa, se evidencia la necesidad imperante de abordar de manera adecuada el seguimiento y control de las medidas antropométricas, como el peso y la talla entre otras, así como la evaluación de la condición física en los deportistas en formación. A pesar de la importancia indiscutible de estos aspectos, se identifican desafíos significativos que comprometen el desarrollo óptimo de los participantes en las diversas disciplinas deportivas en especial las de la escuela de formación en tenis de mesa.

En primer lugar, la falta de una metodología estandarizada y la disponibilidad limitada de recursos adecuados en el entorno de deporte formativo han resultado en la aplicación inconsistente de pruebas físicas y antropométricas. Esto conlleva a la pérdida de información valiosa y a la dificultad de realizar comparaciones y seguimientos adecuados a cada uno de los deportistas en formación del municipio y departamento.

Por otro lado, como lo dicen (Culirem Gatica, y otros, 2016) El índice de masa corporal (IMC) se utiliza ampliamente para evaluar la salud nutricional en todo el mundo. Sin embargo, a menudo se simplifica su clasificación, lo que puede llevar a errores al no considerar factores como el sexo, la edad y la raza. Esto puede afectar la precisión al determinar el estado nutricional. También, se observa una brecha en la comprensión de la importancia de estas evaluaciones tanto por parte de los entrenadores y formadores deportivos como de los propios deportistas y sus familias. Esto a menudo resulta en una subestimación de los beneficios que conlleva el seguimiento constante de la condición física y las medidas antropométricas para la mejora constante en los entrenamientos, planeaciones y demás contenidos para los deportistas en formación.

Por tanto, es fundamental abordar este problema y diseñar estrategias efectivas que permitan un seguimiento óptimo y una gestión integral de estos aspectos clave en el desarrollo deportivo de la provincia y del municipio de Guachetá en la disciplina deportiva de tenis de mesa.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Evaluar física y antropométricamente a los niños y jóvenes de 6-17 años de la escuela de formación de tenis de mesa del municipio de Guachetá Cundinamarca.

Objetivos específicos:

- Realizar la toma de datos de las medidas antropométricas siguiendo adecuadamente los protocolos establecidos por INDEPORTES Cundinamarca.
- Ejecutar las pruebas físicas establecidas por INDEPORTES Cundinamarca a cada uno de los deportistas en formación de acuerdo a la edad del deportista en formación.
- Generar el análisis cuantitativo y cualitativo a cada uno de los test aplicados a los deportistas en formación de la escuela te tenis de mesa en el municipio de Guachetá.

MARCO TEÓRICO

La evaluación física y antropométrica en el deporte es una práctica fundamental que proporciona información valiosa sobre el estado físico y la salud de los deportistas. En el contexto de la escuela de formación de tenis de mesa de Guachetá, Cundinamarca, esta evaluación cobra una importancia particular para optimizar el rendimiento deportivo y el bienestar de los participantes. Teniendo como base estos resultados obtenidos para luego poder comprarlos y ejecutar estrategias que permitan seguir mejorando y potenciando a los deportistas en formación de la escuela.

Protocolos de los diferentes test físicos y antropométricos:

Tomado de: (INDEPORTES Cundinamarca, 2023)

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, sí 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

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.
Unidad de medida centímetros

Estatura sentado

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. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.

Envergadura

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.

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos:

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.

Test: salto largo sin impulso:

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:

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:

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.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio

Este estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo. Se realizaron evaluaciones físicas y antropométricas a los participantes de la escuela de formación de tenis de mesa de Guachetá, Cundinamarca, con el fin de recopilar datos objetivos sobre su condición física y características antropométricas.

Población de estudio y muestra.

La población de estudio estuvo compuesta por todos los niños y jóvenes inscritos en la escuela de formación de tenis de mesa de Guachetá, Cundinamarca.

Instrumentos de Medición

Se utilizarán instrumentos de medición estandarizados y validados para llevar a cabo las evaluaciones físicas y antropométricas. Esto incluirá equipos de medición de peso, talla, índice de masa corporal (IMC), cronómetros y cintas métricas para pruebas de condición física y cualquier otro instrumento necesario para recopilar datos precisos.

Fases metodológicas

Fase 1: capacitación de los formadores: El instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca “INDEPORTES”. Realizo una capacitación a todos los formadores en la que presentaron los test que se debían aplicar con protocolos y causas de error que se podían presentar.

Fase 2: aplicación de pruebas físicas y antropométricas: En esta fase, se llevarán a cabo las evaluaciones físicas y antropométricas de los niños y jóvenes inscritos en la escuela de formación de tenis de mesa de Guachetá, Cundinamarca. Se seguirán los protocolos y metodologías previamente establecidos durante la capacitación de los formadores.

Fase 3: consolidación y análisis de información: En esta fase, se llevará a cabo la consolidación de todos los datos recopilados durante las pruebas físicas y antropométricas. Los datos serán organizados y tabulados de manera adecuada para su posterior análisis.

Fase 4: entrega de consolida al cuerpo tecnico y metodológico de INDEPORTES: Una vez realizado los análisis y tabulaciones se hará entrega del consolidado a la gestora provincial para que ella haga llegar los datos de la escuela de formación de tenis de mesa del municipio de Guachetá Cundinamarca y detectar posibles talentos.

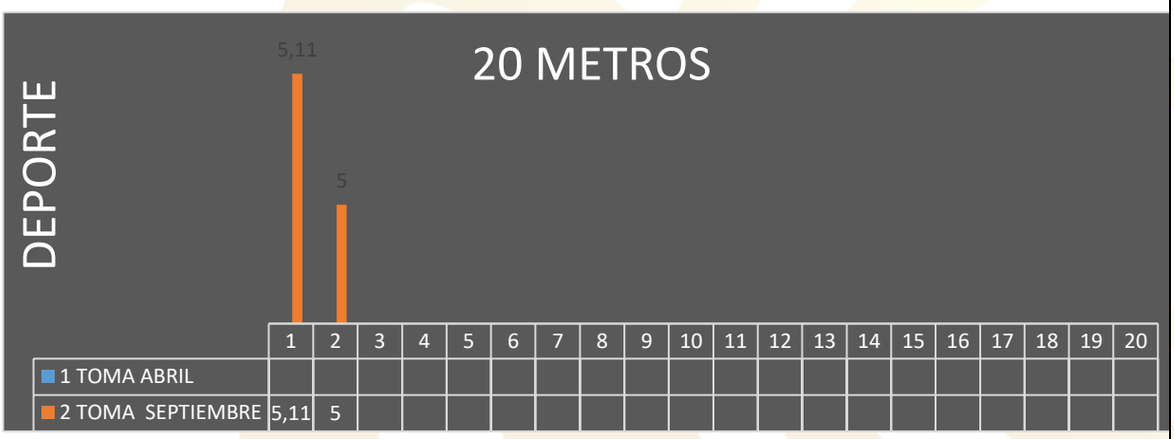
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

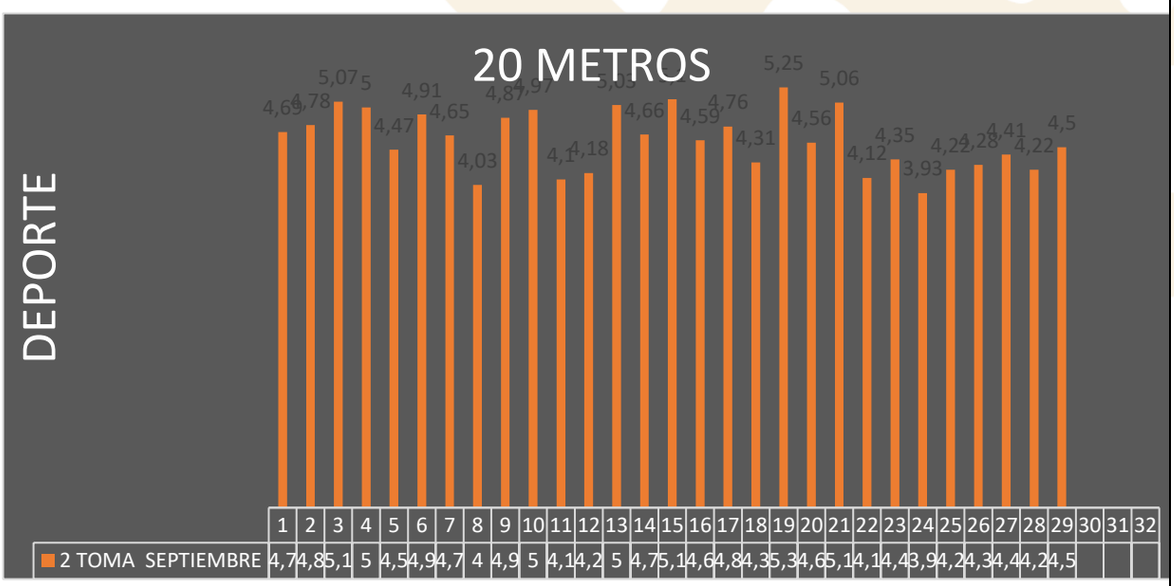
INTERPRETACIÓN DE DATOS

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS: podemos darnos cuenta que la diferencia entre los dos niños en cuanto a este test es muy pequeña es de 11 milésimas de segundo dando como más rápido al niño que tiene 7 años, esto a nivel cuantitativo y a nivel cualitativo se observó que los dos deportistas siempre estuvieron con la mejor actitud y siempre se esforzaron al máximo.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS

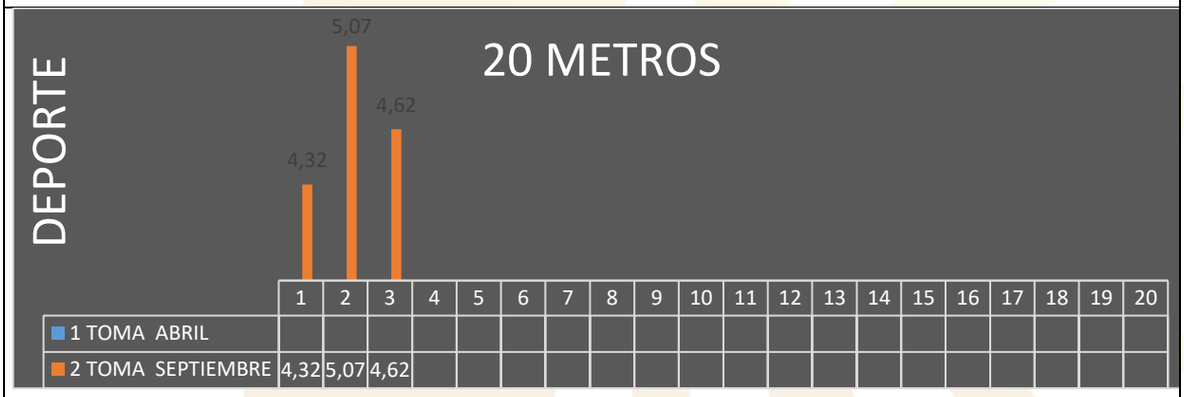


ANALISIS:

cuantitativo: pudimos observar que en esta categoría por edades siendo la que tiene más participación en la escuela los niños estuvieron entre los 3.93 segundos y 5.25 segundos dejando al deportista Yorman Gaviria como el más rápido de todos.

Cualitativo: se observó que todos los niños mostraron gran interés por obtener su mejor resultado siempre esforzándose al máximo en cada una de las pruebas.

20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS

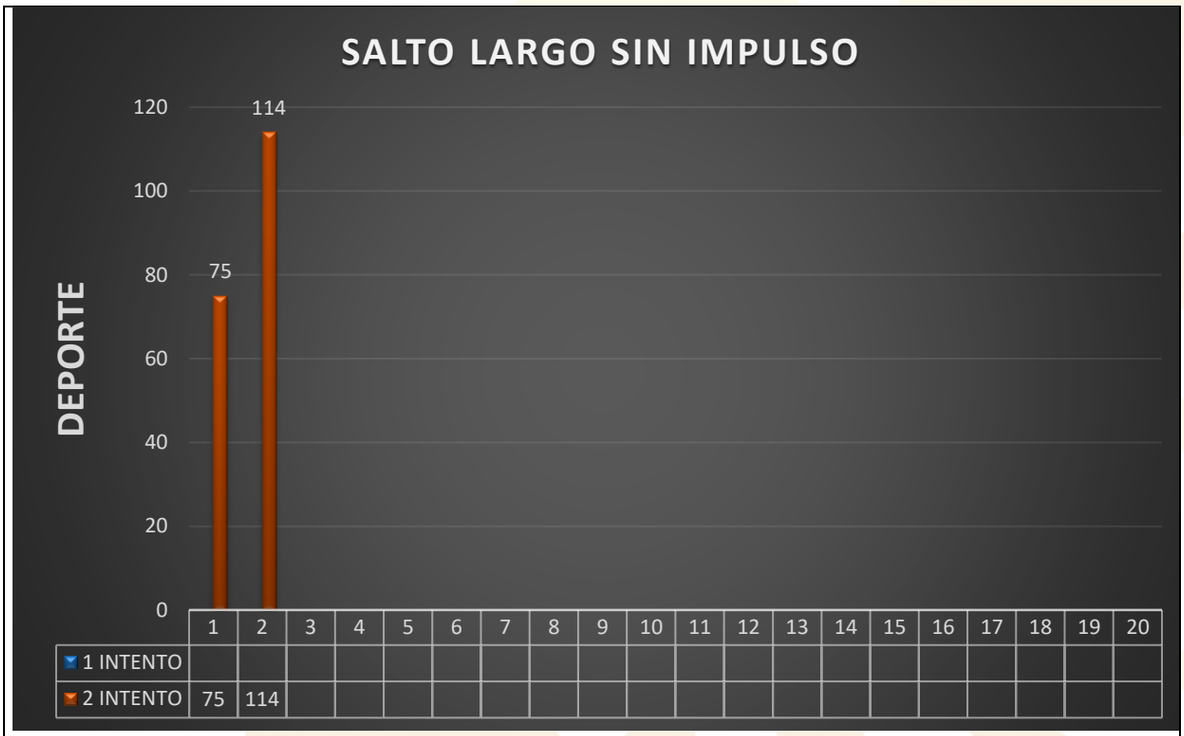


ANALISIS:

Cuantitativo: en esta categoría se contó con la participación de tres deportistas en formación dando como deportista más rápida a Priscila Hernández quien obtuvo un tiempo de 4.32 segundos.

Cualitativo: las tres deportistas realizaron la prueba esforzándose bastante y se vio ya que fueron resultados muy similares entre sí.

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS

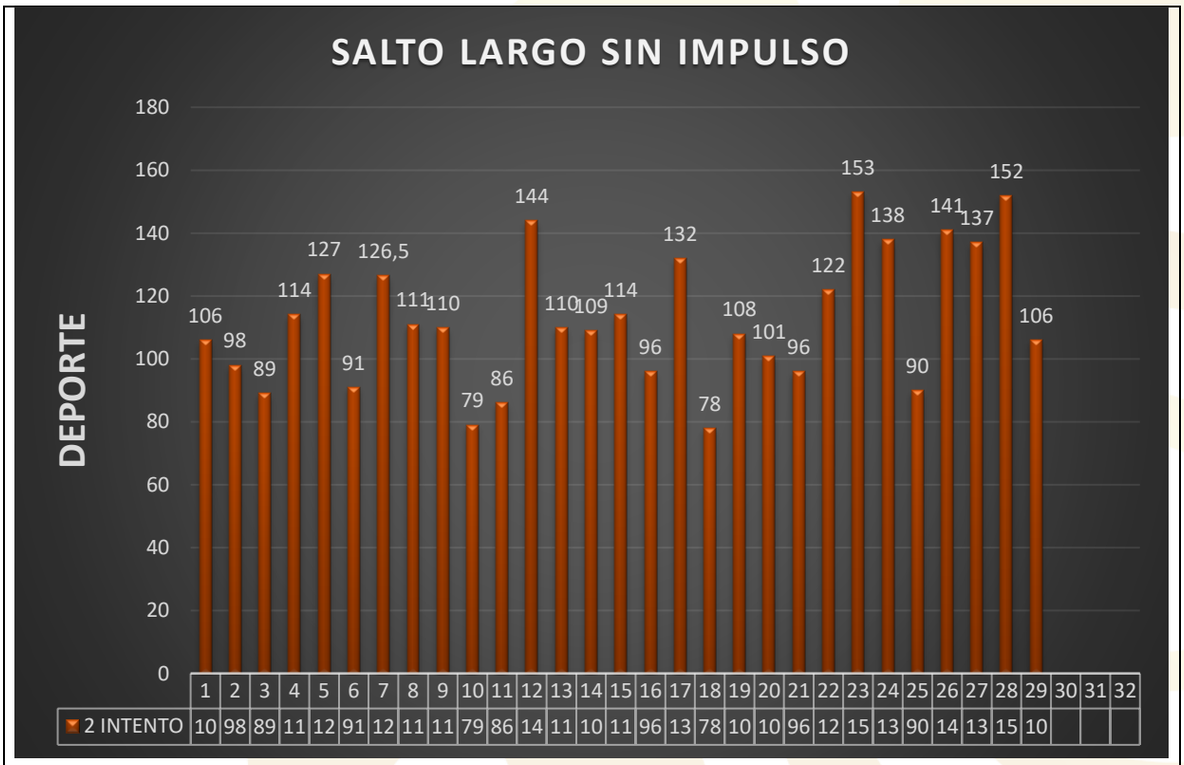


ANALISIS:

Cuantitativo: en los participantes observamos que el deportista Kilian Herrera obtuvo un gran salto inclusive superando a varios deportistas de la siguiente categoría de edades.

Cualitativo: se notó la energía y disposición por obtener un buen resultado de los dos deportistas ya que se les vio practicando el salto.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



ANALISIS:

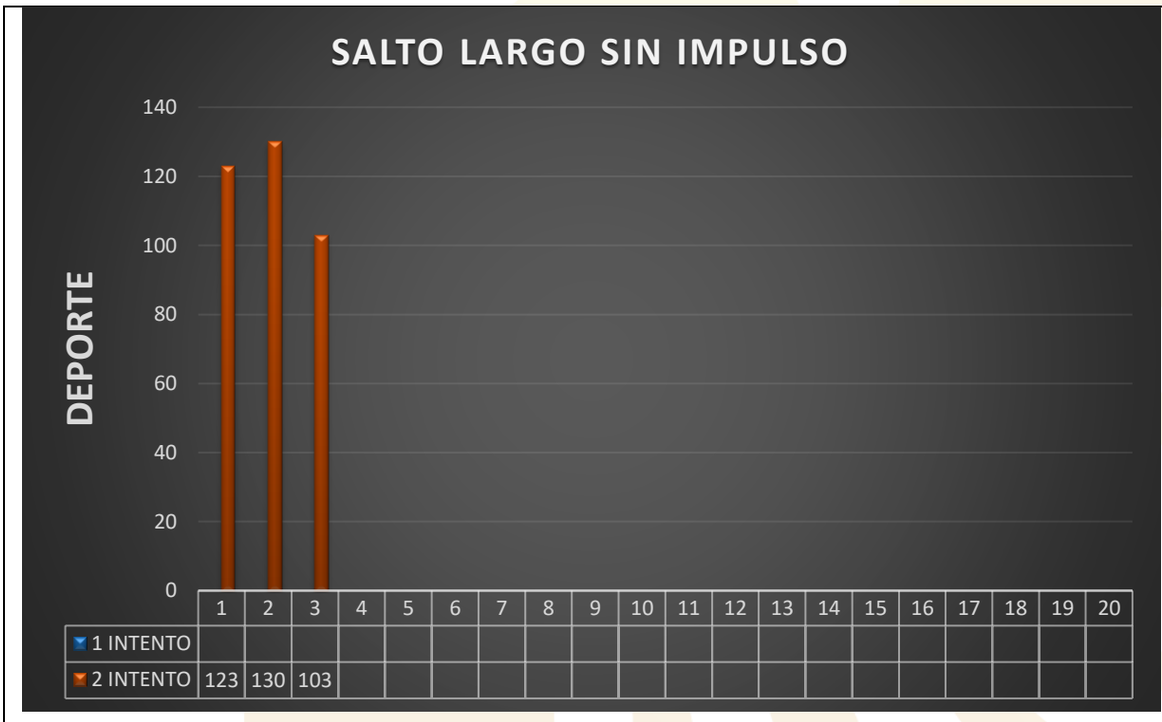
Cuantitativo: los resultados para la categoría de edades estuvieron entre los 78 y 152 cm, dejando como deportista destacado a Lukas Sarmiento de 12 años quien hizo el récord de salto para dicha categoría.

Cualitativo:

Se destaca que todos se esforzaron bastante y siempre hubo ese espíritu de competitividad sana.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 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

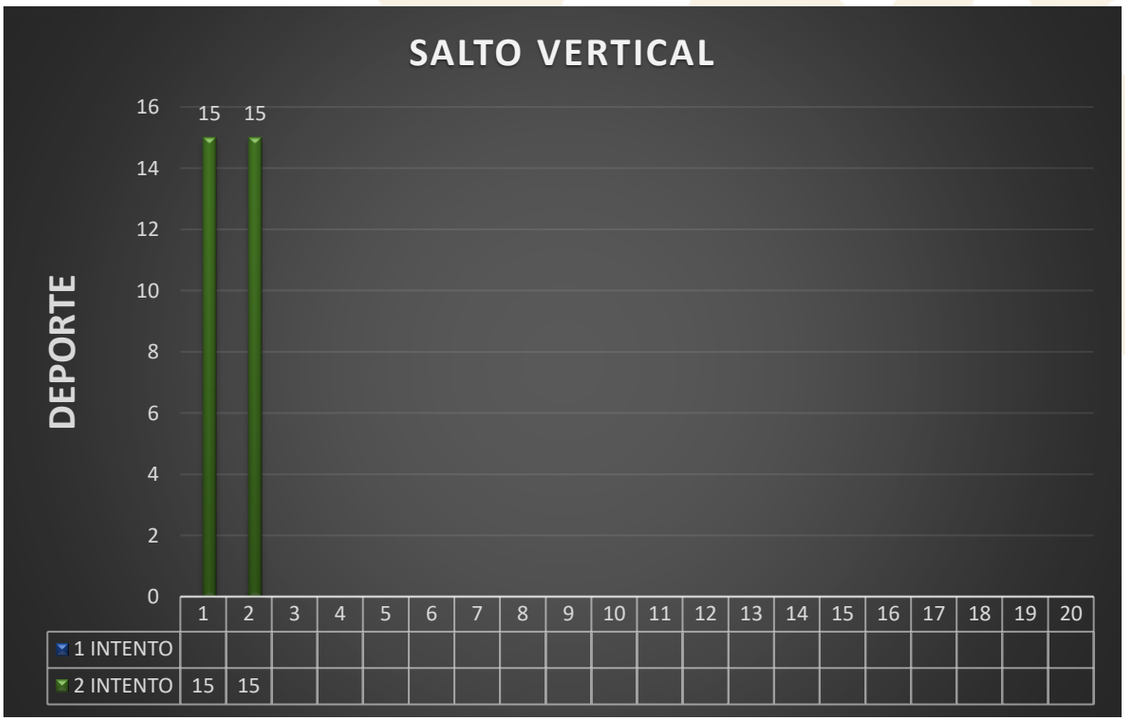


ANALISIS:

Cuantitativo: las tres participantes de esta categoría de edad están con un rango de salto entre los 103 y 130 cm dejando como mejor salto a Yoana Valladales.

Cualitativo: las tres deportistas realizaron el salto y para su segundo intento mejoraron mostrando el interés y esfuerzo por mejorar su marca personal.

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS

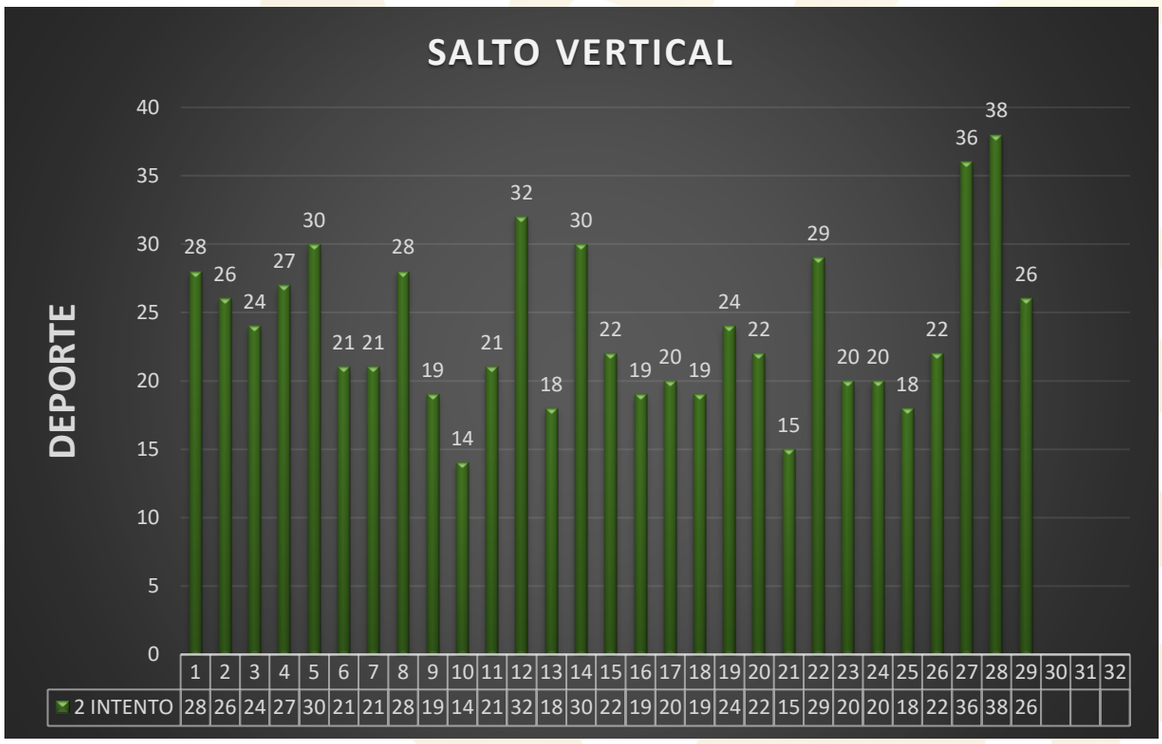


ANALISIS:

Cuantitativo: en esta prueba no hubo una diferencia de resultado ya que ambos saltaron 15 cm en la mejor marca para registrar.

Cualitativo: teniendo en cuenta que Felipe es menor pueda que su salto sea mucho mejor. Se destaca que ambos se esforzaron.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS

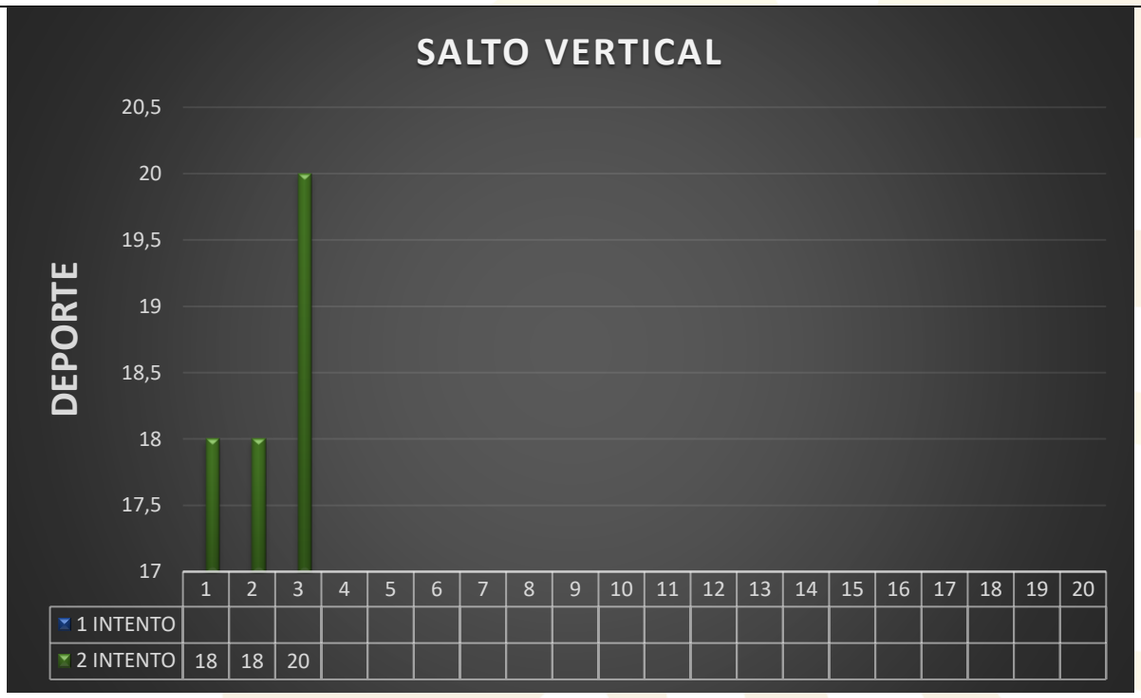


ANALISIS:

Cuantitativo: en esta prueba también se vio bastante diferencia entre algunos deportistas ya que el mejor resultado fue de 38 cm y el que menos salto fue de 14 cm más del doble de salto el deportista destacado fue Víctor Acevedo con 38 cm y muy cerca Thalía Chala con 36 cms

Cualitativo: La prueba se realizó en una pared del polideportivo y se veía como los demás deportistas practicaban para su segundo intento los que denota unas ganas por mejor su primer intento y superarse así mismo.

TEST DE SALTO VERTICAL 13 A 17 AÑOS

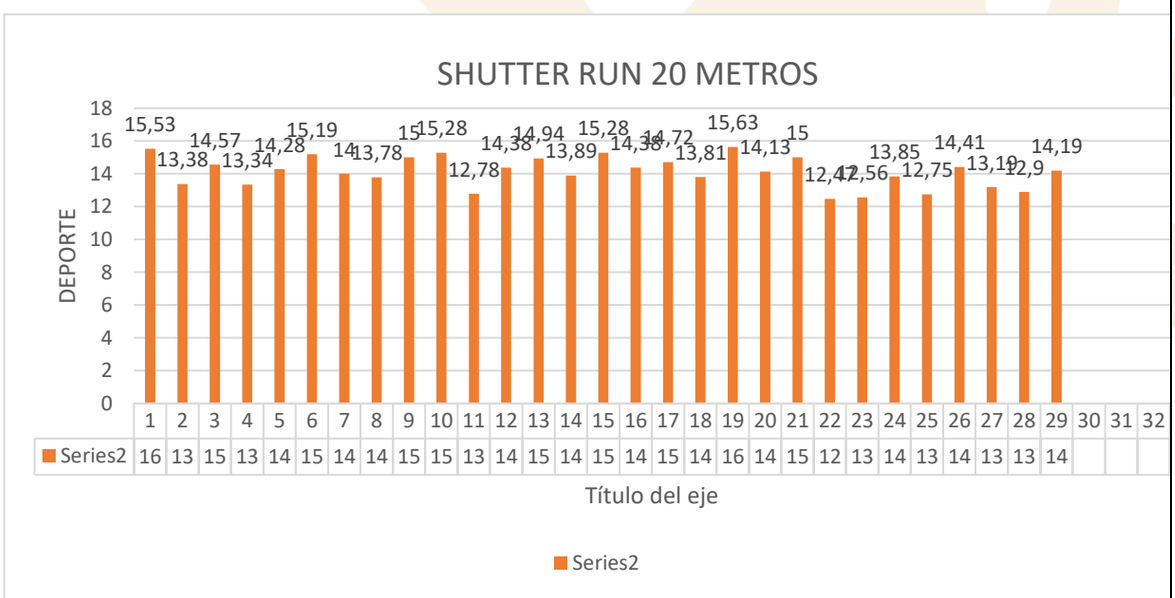


ANALISIS:

Cuantitativo: en este salto para las tres participantes los resultados fueron muy parecidos dejando a dos participantes con 18 cms y el mejor salto fue de 20 cms no hubo gran diferencia respecto al grupo anterior.

Cualitativo: igual que grupos anteriores se les vio motivas y con ganas de superarse en su segundo intento.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS

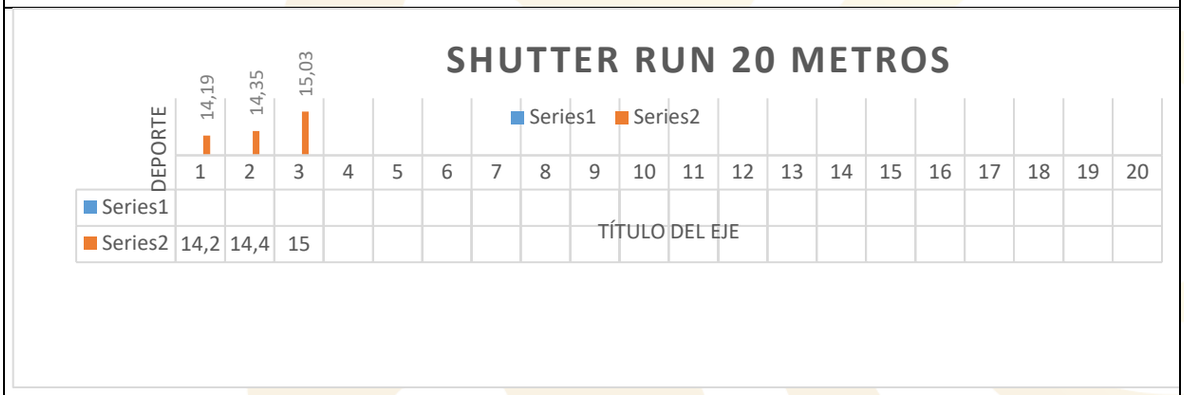


ANALISIS:

Cuantitativo: en esta prueba estuvo más pareja los resultados estuvieron entre los 12.47 segundos y 15.53 el mejor resultado fue obtenido por 12.47 segundos. Este resultado fue obtenido por Camilo González de 11 años.

Cualitativo: los deportistas siempre atentos y dispuestos para la prueba con motivación y competitividad sana entre sí.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:

Cuantitativo: las tres deportistas obtuvieron resultados muy similares no hubo una diferencia amplia entre los resultados.

Cualitativo: la disposición de las deportistas siempre fue de buena actitud por los que se ve reflejado en los resultados y aplicación de pruebas.

DEBILIDADES:

- **Factores externos:** Uno de los días de la toma de datos de las pruebas, hubo otro docente impartiendo su sesión de clase y los niños más pequeños se distraían con facilidad.
- **No asistencia:** algunos niños no asistieron a la primera toma por lo que en los otros días tuvieron que igual a los niños que si asistieron los tres días de mediciones.
- **Llegadas tarde:** algunos deportistas llegaron tarde por lo que se debió repetir información haciendo perder tiempo al momento de presentar las pruebas.
- **Mal estado del escenario:** un día de la toma en la prueba de salto sin impulso el polvillo de la cancha hacía que los deportistas al saltar se resbalaran por lo que fue necesario cambiar de lugar de salto a otro lado de la cancha donde no había el polvillo.

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

PLAN DE MEJORAMIENTO:

Para mejorar significativamente la toma de datos en las pruebas físicas y antropométricas en la Escuela de Formación de Tenis de Mesa de Guachetá, Cundinamarca, se pondrá en marcha un plan de mejora integral que se centrará en varios aspectos clave:

1. Coordinación de horarios y espacios: Se establecerá una comunicación más estrecha con otros docentes y responsables de las instalaciones deportivas para coordinar horarios y espacios de manera que no coincidan con las sesiones de medición. Esto garantizará un entorno más tranquilo y libre de distracciones para los niños que están siendo evaluados.
2. Promoción de la asistencia puntual: Se implementará una estrategia de promoción de la asistencia puntual de los niños a todas las sesiones de medición.
3. Registro riguroso de asistencia: Se llevará un registro detallado de la asistencia de cada niño a las sesiones de toma de datos.
4. Inspección de condiciones del escenario: Antes de cada sesión de pruebas, se realizará una visita para observar las condiciones del escenario deportivo.
5. Establecimiento de un cronograma flexible: Se diseñará un cronograma que permita cierta flexibilidad para adaptarse a imprevistos, como llegadas tarde a través del grupo de WhatsApp se podrá compartir.

BIBLIOGRAFÍA

Culirem Gatica, C., Almagia, A., Rodriguez , F., Berral De La Rosa, F., Martinez, C., & Jorqueda, C. (2016). Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes: directrices y recomendaciones. *Scielo*, 5.

INDEPORTES Cundinamarca. (4 de Septiembre de 2023). PRESENTACION PRUEBAS FISICAS DEPORTE FORMATIVO. Cundinamarca, Colombia.

ANEXOS:

1. Evidencias fotográficas pruebas físicas y antropométricas.
2. Excel tabulación pruebas físicas y antropométricas.
3. Planillas en físico.

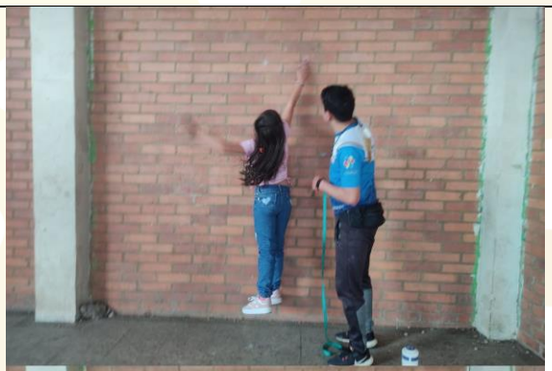
1. Evidencias fotográficas pruebas físicas y antropométricas.

<table>
<tr><td colspan="2">EVIDENCIA FOTOGRAFICA
NIVEL: INICIACIÓN I</td></tr>
<tr><td>PESO</td><td>TALLA DE PIE</td></tr>
<tr><td> 
</td><td> 
  </td></tr>
<tr><td>TALLA SENTADO</td><td>ENVERGADURA</td></tr>
</table>

	
PERÍMETRO ABDOMINAL	**20 METROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**









SHUTTER RUN 4X10





EVIDENCIA FOTOGRAFICA

NIVEL: INICIACIÓN II

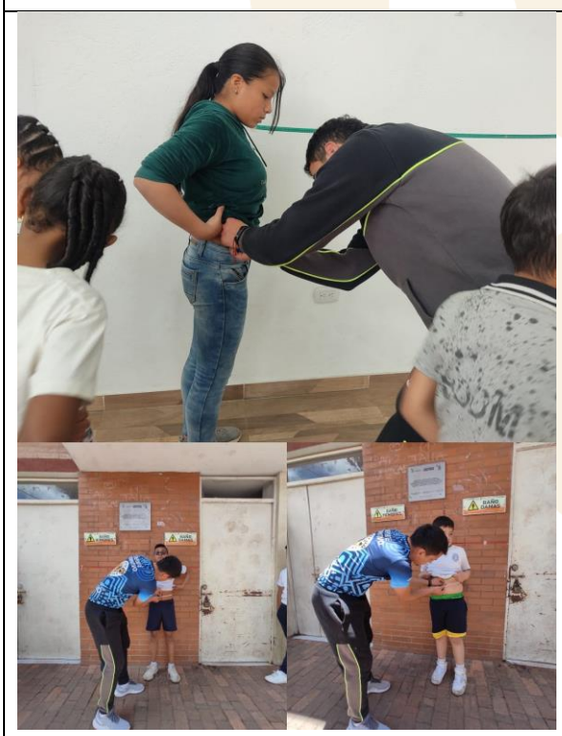
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**ENVERGADURA**
	
PERÍMETRO ABDOMINAL	**20 METROS LISOS**

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

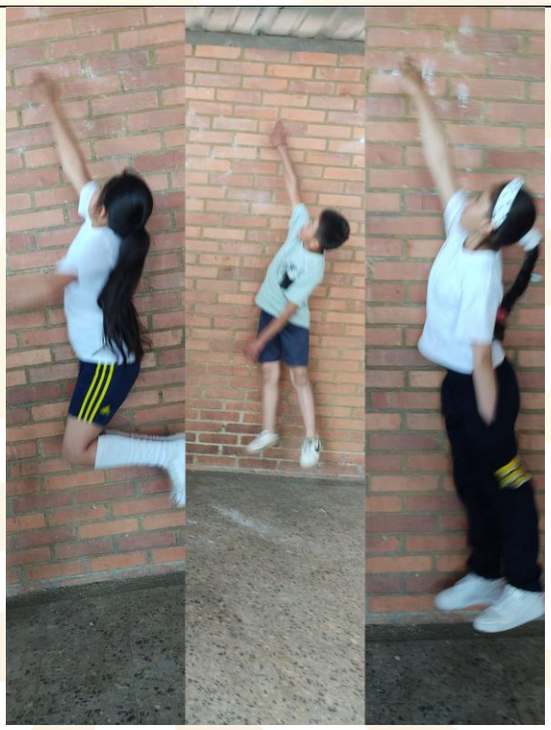
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
SHUTTER RUN 4X10	



EVIDENCIA FOTOGRAFICA NIVEL: INICIACIÓN III	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**ENVERGADURA**

	
PERÍMETRO ABDOMINAL	**20 METROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**





SHUTTER RUN 4X10



ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

GUACHETÁ
por el camino correcto

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUACHETÁ
Oficina De Cultura, Turismo, Recreación Y Deportes

EL DIRECTOR DE LA OFICINA DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE GUACHETA

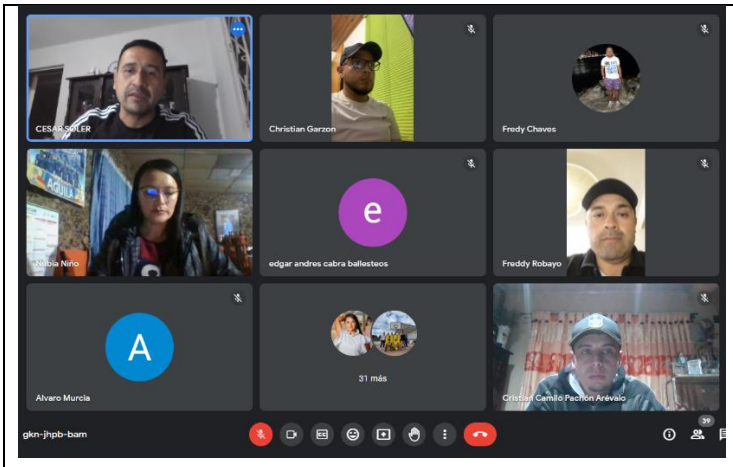
HACE CONSTAR:

Que **CRISTIAN CAMILO PACHON AREVALO** identificado con la cédula de ciudadanía N°1.076.660.429 de Ubate presto sus servicios como formador de la escuela de formación deportiva de tenis de mesa del Municipio de Guachetá, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2023 al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

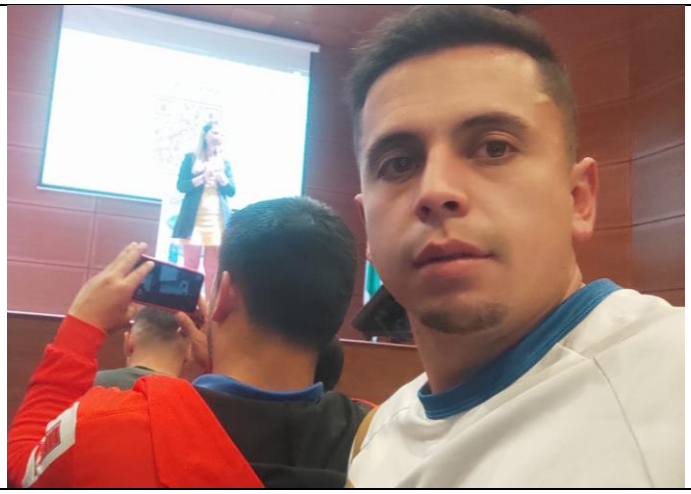
La presente se expide a los 02 días del mes de octubre de 2023

LUIS CARLOS ERAZO LOPEZ
Director Oficina de cultura, turismo recreación y deporte

ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13: EVIDENCIA FOTOGRAFICAS









EVIDENCIAS INICIACIÓN I

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN I		
FORMADOR	**CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO**	
No DE CONTRATO	**CPS 930**	
MUNICIPIO	**GUACHETÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**AUDITORIO MUNICIPAL**	**MES: SEPTIEMBRE**

INICIACIÓN I	INICIACIÓN I
	
INICIACIÓN I	INICIACIÓN I
	

EVIDENCIAS INICIACIÓN II

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN II</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">CPS 930</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">GUACHETÁ</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">TENIS DE MESA</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>AUDITORIO MUNICIPAL</td><td>MES: SEPTIEMBRE</td></tr>
<tr><td>INICIACIÓN II
  </td><td colspan="2">INICIACIÓN II
  </td></tr>
<tr><td>INICIACIÓN II
  </td><td colspan="2">INICIACIÓN II
  </td></tr>
</table>

EVIDENCIAS INICIACIÓN III

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN III		
FORMADOR	**CRISTIAN CAMILO PACHÓN ARÉVALO**	
No DE CONTRATO	**CPS 930**	
MUNICIPIO	**GUACHETÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**AUDITORIO MUNICIPAL**	**MES: SEPTIEMBRE**

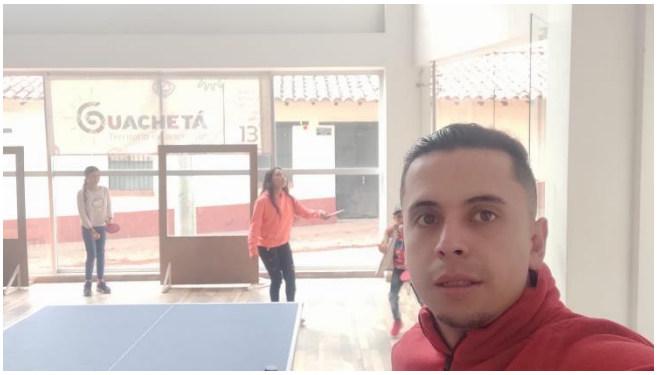
INICIACIÓN III



INICIACIÓN III



INICIACIÓN III



INICIACIÓN III

