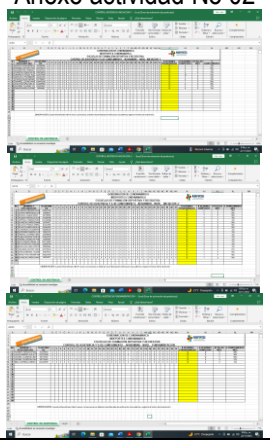
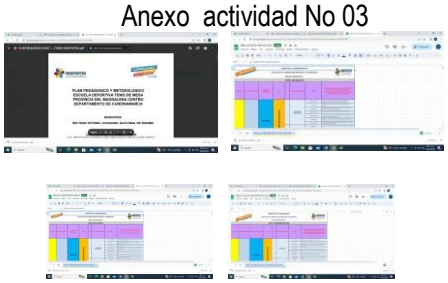
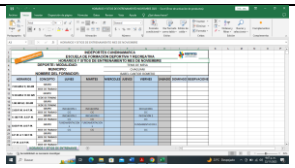
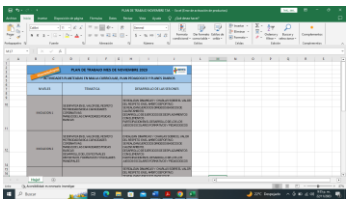
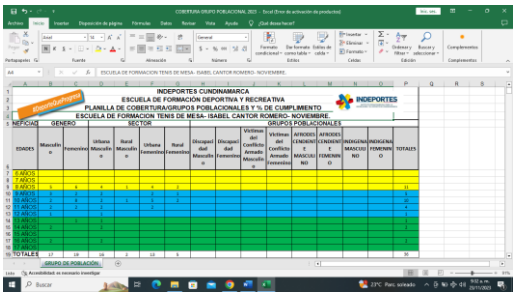
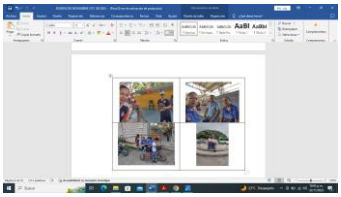
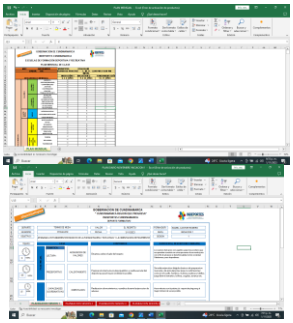
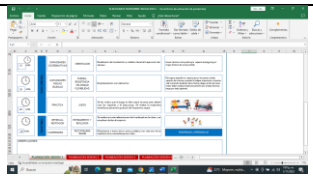
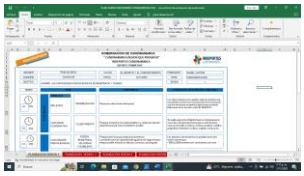
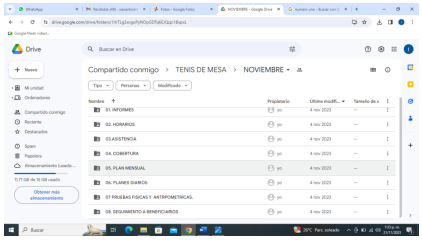
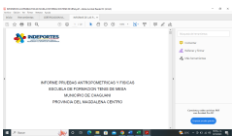
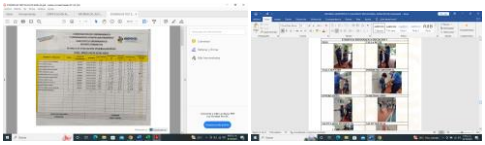
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 9 - MES DE NOVIEMBRE 130 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">ISABEL CANTOR ROMERO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>20351898</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/11/2023 a 30/11/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000208
2023000542</td></tr>
<tr><td colspan="4">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.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">Anexo actividad No 01

OFICINA DEPORTES CHAGUANI
</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">Anexo actividad No 02
</td></tr>
<tr><td colspan="2">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</td><td colspan="2">Anexo actividad No 03
</td></tr>
</table>

	formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
4.	Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo actividad No 04 
5.	Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 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.	Anexo actividad No 05  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO ESCUELA DE FORMACION TENIS DE MESA- ISABEL CANTOR ROMERO- NOVIEMBRE.
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.	Anexo actividad No 06 
7.	Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el	Anexo actividad No 07 

<table>
<tr>
<td>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.</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>Anexo actividad No 08
</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>Anexo actividad No 09
<table><tr><td>9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.</td><td>Para el mes de diciembre no se presenta ninguna planeación de las sesiones de clase mensual ni diaria al inicio de cada mes debido a que el CPS termino el día 30 de noviembre del año en curso.

ADJUNTO ANEXO EN EVIDENCIA #09</td></tr></table></td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>Anexo actividad No 010


</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>Anexo actividad No 011

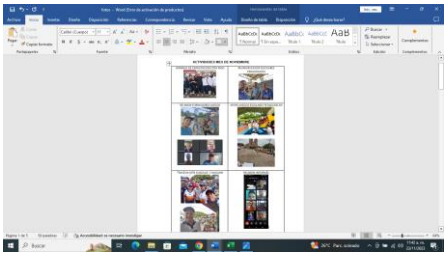
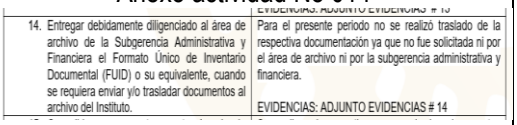
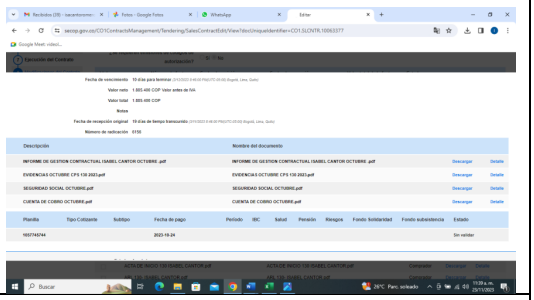
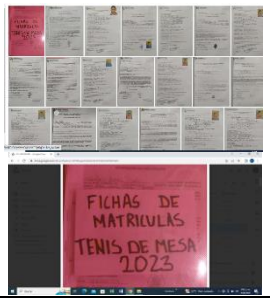
EL DIRECTOR DEL DEPORTE Y LA RECREACION
DEL MUNICIPIO DE CHAGUANI CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que ISABEL CANTOR ROMERO, identificada con la Cédula de Ciudadanía N° 20.351.899 de Albán Cundinamarca prestó sus servicios como FORMADORA A CARGO DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA TENIS DE MESA, durante el periodo comprendido entre el 1 de noviembre del 2023 al 30 de noviembre del 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato, demostrando responsabilidad, compromiso y dedicación en el trabajo en lo concerniente a la formación deportiva en tenis de mesa, apoyo y ejecución de juegos escolares, formativos y nonatlinos celebrados en el municipio de Chaguani, también el apoyo a la Travesia Recreativa MTB realizada entre el municipio de Guaduas y Chaguani.

La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre del 2023 en el municipio de Chaguani Cundinamarca.

CRISTIAN CAMILO JORIGUA
DIRECTOR DE RECREACION Y DEPORTES</td>
</tr>
</table>

12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo actividad No 012 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo actividad No 013 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo actividad No 014  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. Para el presente periodo no se realizó traslado de la respectiva documentación ya que no fue solicitada ni por el área de archivo ni por la subgerencia administrativa y financiera. EVIDENCIAS: ADJUNTO EVIDENCIAS # 14
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Anexo actividad No 015 
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	Anexo actividad No 016 

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 01





OBLIGACION ACTIVIDAD NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO - NOVIEMBRE - NIVEL INICIACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ACOSTA CHAVARRO HELE	3213941386	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
2	AGUDELO ANTURY ASHLY	3219749234	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	6	6	50%
3	ALDANA VELA MIGUEL AN	3223072333	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
4	CAMPOS CAMACHO DILAN	3209769578	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
5	LINARES R. FREDY ALEXA	3224767085	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	10	2	83%
6	GARCIA M. FRANDEVERSI	3223921368	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
7	PARDO PULIDO SERGIO A	3227956007	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
8	RAMIREZ LOZANO MARIAN	3204470298	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	7	5	58%
9	SANTANA GRIJALBA MARI	3228054452	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	6	6	50%
10	RAMIREZ VASQUEZ VALEF	3229018602	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
11	RAMOS MURILLO DANNA S	3115094161	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO -NOVIEMBRE- NIVEL INICIACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	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	PULIDO B. GERARD JULIAN	3102827428	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	6	6	50%
2	OSORIO HERNANDEZ DOM	3115514031	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	6	6	50%
3	ROJAS Z. LAURA SOFIA	3147355913	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	7	5	58%
4	GALINDO MORALES DILAN	3132805406	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	9	3	75%
5	ASPRILLA FORIGUA SARA	3232406980	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
6	BLANDON CAÑON DANNA	3207141177	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	6	6	50%
7	BOJACA PARDO KAREN JU	3134227851	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	6	6	50%
8	BOJACA RUBIO MARIA ALE	3228445122	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	7	5	58%
9	CUADRADO SALGUERO BE	3102656292	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
10	GUTIERREZ GUERRA AYRI	3125103741	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
11	MONTILLA SUAREZ KERLY	3219015605	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
12	OJEDA GUZMAN YESID MA	3219647975	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
13	PEÑUELA MUNEVAR ANDR	3134510519	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
14	ROA SUAREZ MIGUEL JOS	3207749907	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
15	ROJAS ENCISO JASBLEIDY	3229083041	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
16	RUIZ AVILA ANGY STEFAN	3115585960	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	4	8	33%
17	VELANDIA ANTURY ZARAY	3219749234	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	8	4	67%
18	GARCIA BERNAL VALERIA	3118876638	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	12	7	5	58%
19	ORTIZ AYALA ROYER ANTO	3102827428	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	12	7	5	58%
20	BLANDON CAÑON SHAROI	3207141177	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	12	7	5	58%
21																																					

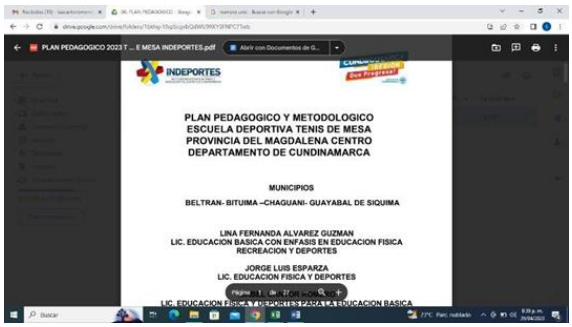
OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

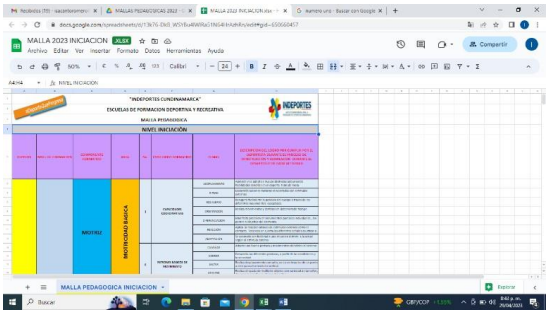
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO - NOVIEMBRE- NIVEL FUNDAMENTACION

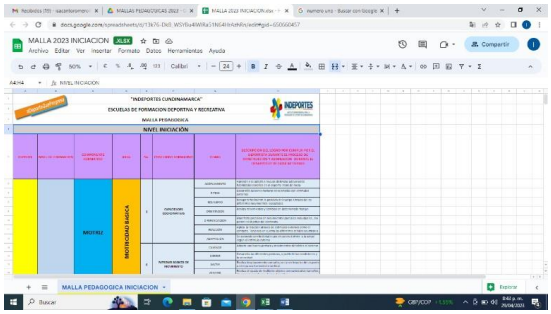
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ROMERO VERGARA MIGUE	3133494169	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	12	0	100%
2	JULIAN ANDRES AVILA CR	3123270250	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	6	6	50%
3	OSORIO CALDERON JEIMY	3107709891	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	12	0	100%
4	OSORIO CALDERON JOHA	3107709891	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	8	4	67%
5	BELLO GORDILLO DIEGO A	3223849967	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
6																																					
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

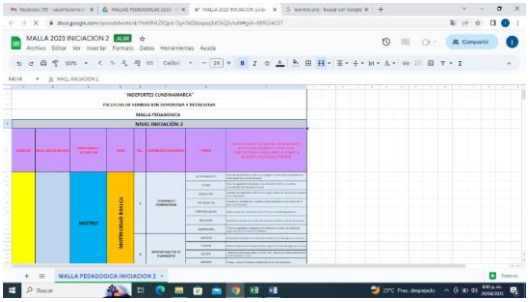
OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 03









OBLIGACION ACTIVIDAD NO 04

PLAN DE TRABAJO MES DE NOVIEMBRE 2023		
ACTIVIDADES PLANTEADAS EN MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGOGICO Y PLANES DIARIOS		
NIVELES	TEMATICA	DESARROLLO DE LAS SESIONES
INICIACION 1	SE ENFATIZA EN EL VALOR DEL RESPETO MOTRICIDAD BASICA:CAPACIDADES CORDINATIVAS. MANEJO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS	SE REALIZAN DINAMICAS Y CHARLAS SOBRE EL VALOR DEL RESPETO EN EL AMBITO DEPORTIVO. SE REALIZAN EJERCICIOS DIRIGIDOS BASICOS DE CALENTAMIENTO. DESARROLLO DE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTOS PARTICIPACION EN EL DESARROLLO DE LOS LOS JUEGOS ESCOLARES FORMATIVOS Y PEDAGOGICOS
INICIACION 2	SE ENFATIZA EN EL VALOR DEL RESPETO MOTRICIDAD BASICA:CAPACIDADES CORDINATIVAS. MANEJO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DESARROLLO DE LOS FESTIVALES DEPORTIVOS, FORMATIVOS Y ESCOLARES MUNICIPALES	E REALIZAN DINAMICAS Y CHARLAS SOBRE EL VALOR DEL RESPETO EN EL AMBITO DEPORTIVO. SE REALIZAN EJERCICIOS DIRIGIDOS BASICOS DE CALENTAMIENTO. DESARROLLO DE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTOS PARTICIPACION EN EL DESARROLLO DE LOS LOS JUEGOS ESCOLARES FORMATIVOS Y PEDAGOGICOS
FUNDAMENTACIOIN	SE ENFATIZA EN EL VALOR DEL RESPETO MOTRICIDAD BASICA:CAPACIDADES CORDINATIVAS. MANEJO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS	SE REALIZAN DINAMICAS Y CHARLAS SOBRE EL VALOR DEL RESPETO EN EL AMBITO DEPORTIVO. SE REALIZAN EJERCICIOS BASICOS DE CALENTAMIENTO. PREPARACION FISICA PARA MEJORAR LA AGILIDAD COMO CAPACIDAD MAS IMPORTANTE EN EL TENIS DE MESA, LIGADA A LAS HABILIDADES DEL MOVIMIENTO EN CAMBIOS DE DIRECCION. PARTICIPACION EN EL DESARROLLO DE LOS LOS JUEGOS ESCOLARES FORMATIVOS Y PEDAGOGICOS MEJORA LA PRACTICA DE LA RESISTENCIA Y LA FUERZA
FORMADORA TENIS DE MESA	ISABEL CANTOR ROMERO	
MUNICIPIO	CHAGUANI	

OBLIGACION ACTIVIDAD No 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
ESCUELA DE FORMACION TENIS DE MESA- ISABEL CANTOR ROMERO- NOVIEMBRE.

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															
7 AÑOS															
8 AÑOS	5	6	4	1	4	2									11
9 AÑOS	3	2	2		2	1									5
10 AÑOS	2	8	2	1	5	2									10
11 AÑOS	2	2	2		2										4
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS		1	1												1
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS															
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS															
TOTALES	17	19	16	2	13	5									36

OBLIGACION ACTIVIDAD No 06

IMAGEN DE INDEPORTES EN ACTIVIDADES MES DE NOVIEMBRE









OBLIGACION ACTIVIDAD No 07

SESIONES NIVEL INICIACION 1 NOVIEMBRE

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	3/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Saludamos y nos despedimos.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con elementos	Recoger y empuñar la raqueta que se encuentra al lado opuesto de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir corriendo alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, todos deben realizar el ejercicio primero por el lado derecho, luego por lado izquierdo.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIENTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Pedimos disculpas cuando hemos hecho daño a alguien.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Aplicación de la fuerza en brazos y piernas	Pelea de gigantes Organización: en parejas, hombro contra hombro. Desarrollo: de lado, tendrán que empujar al compañero tratando de que se mueva. Cada vez que lo consigan sumarán un punto. Después cambiarán de lado.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIENTO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Tratamos bien a todos nuestros compañeros
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano derecha.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Actividad especifica de fuerza explosiva.	Arrástrame si puedes Organización: en parejas. Uno en frente del otro, cada uno detrás de una línea. Desarrollo: se agarrarán la mano, derecha con derecha, y adelantarán la pierna del mismo lado. Tienen que tirar del otro niño para que traspase la línea. En caso de conseguirlo
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

´+¿é\ - cz<

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. No insultamos a nadie.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento entre conos lo mas rapido posible con el ping pong encima de la raqueta.	Los participantes se ubican en hileras una por derecha y otra por izquierda desde´la linea demarcada del campo deportivo de voleibol se desplazaran por entre los conos previamente colocados hasta la linea del centro en forma de zig zag ida y vuelta con el ping pong encima de la raqueta, estas deben ser ubicadas en el sitio de inicio
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

´+¿é\ - cz<

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. No despreciamos a ningun compañero.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento cortos y largos en circulo evitando soltarse de las manos.	La ronda Organización: en círculo, dados de la mano. Desarrollo: el círculo se abrirá y se cerrará, andando hacia delante y hacia atrás. En su realización los alumnos tienen que intentar mantenerse agarrados. Poco a poco se irá aumentando la velocidad.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de derecha	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Escribimos frases bonitas al compañero asignado.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano derecha.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desarrollo de la capacidad de rapidez de reaccion simple en el caminar, correr, saltar en diferentes direcciones y espacios.	Juego: Buscando Mi Casa. Se dibujan en el piso tantos cuadrados como sean necesarios, que representen las casas, como jugadores que participen, menos uno que quedará sin cuadrado. Todos caminan por el área al compás del ritmo o palmadas de una canción, a la señal de la educadora cada uno
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de derecha	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Todos somos diferentes y estas diferencias no nos hacen menos que los demas.
20 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano izquierda .
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desarrollar en los niños y niñas la habilidad de correr hacia diferentes direcciones mediante la rapidez de traslación y manejo de las manos a través de la visualización.	Atrapar la cinta El grupo de jugadores se divide en dos equipos iguales que corren libremente por el área de Juego. Los equipos se distinguen por medio de cintas o pañuelos rojos y azules, que se colocan visiblemente en la cintura trasera del pantalón. Los jugadores del primer equipo intentan apoderarse de la cinta o pañuelos del equipo rival y
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Realizacion de los Juegos Formativos y Escolares a nivel municipal con las escuelas de formacion de INDEPORTES	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	20/11/2023.	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Costumbres de otros ciudadanos en el diario vivir.
20 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano izquierda .
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con balon medicinal	Fuerza de manos. Por grupos de 5 o 6 participantes ubicados de pie en hileras con las piernas abiertas, el ultimo participante tendra un balon medicinal en sus manos el cual debe ser empujado cada uno con las manos hasta llegar a la cabeza de la hilera donde ya debe estar ubicado el participante que inicio lanzando, deben realizar el recorrido por el sitio previa
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de derecha	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Representar situaciones que se generan en la casa para darnos cuenta si es malo o bueno.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Manejo de la capacidad de fuerza en los brazos,	Se hunde el barco. Contribuir en los niños y niñas la coordinación de movimientos y la capacidad de fuerza de brazos, logrando la habilidad de correr hasta el área representada. Sentados en parejas o grupos formando barquitos, a una distancia de 3 metros se dibuja en el piso un área que representa la costa. Los niños imitan el movimiento de
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea….	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Representar situaciones que se generan en la calle para darnos cuenta si es malo o bueno.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con elementos	Colocamos el ping pong sobre la raqueta y el participante se ubica uno al lado derecho y otro al lado izquierdo de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir lo mas rapido posible a realizar el recorrido alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, luego se cambia de lado, todos deben realizar la actividad.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea….	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Representar situaciones que se generan en la escuela de formacion para darnos cuenta si es malo o bueno.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con balon medicinal	Llevar balones medicinales de un kilo de peso, cada participante uno por derecha y otro por izquierda ubicados en el centro del campo deportivo ,se desplazan y deben los participantes pasar por un obstaculo y volver al sitio de inicio nuevamente, cuando todos realicen el recorrido deben iniciar nuevamente pero por el lado contrario..
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	28//11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Uso de la flexibilidad y la fuerza con balon medicinal	Desalojar 3 balones medicinales de un kilo de peso, cada participante uno por derecha y otro por izquierda desde las dos esquinas de las mesas dibujadas en el campo deportivo, estas deben ser ubicadas en el sitio de inicio nuevamente, cuando todos realicen el recorrido deben iniciar nuevamente pero por el lado contrario.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

SESIONES NIVEL INICIACION 2 NOVIEMBRE

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	3/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Saludamos y nos despedimos.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con elementos	Recoger y empuñar la raqueta que se encuentra al lado opuesto de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir corriendo alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, todos deben realizar el ejercicio primero por el lado derecho, luego por lado izquierdo.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIENTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Pedimos disculpas cuando hemos hecho daño a alguien.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Aplicación de la fuerza en brazos y piernas	Pelea de gigantes Organización: en parejas, hombro contra hombro. Desarrollo: de lado, tendrán que empujar al compañero tratando de que se mueva. Cada vez que lo consigan sumarán un punto. Después cambiarán de lado.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIENTO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Tratamos bien a todos nuestros compañeros
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano derecha.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Actividad especifica de fuerza explosiva.	Arrástrame si puedes Organización: en parejas. Uno en frente del otro, cada uno detrás de una línea. Desarrollo: se agarrarán la mano, derecha con derecha, y adelantarán la pierna del mismo lado. Tienen que tirar del otro niño para que traspase la línea. En caso de conseguirlo
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. No insultamos a nadie.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento entre conos lo mas rapido posible con el ping pong encima de la raqueta.	Los participantes se ubican en hileras una por derecha y otra por izquierda desde´la linea demarcada del campo deportivo de voleibol se desplazaran por entre los conos previamente colocados hasta la linea del centro en forma de zig zag ida y vuelta con el ping pong encima de la raqueta, estas deben ser ubicadas en el sitio de inicio
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

´+¿é\ - cz<

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. No despreciamos a ningun compañero.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento cortos y largos en circulo evitando soltarse de las manos.	La ronda Organización: en círculo, dados de la mano. Desarrollo: el círculo se abrirá y se cerrará, andando hacia delante y hacia atrás. En su realización los alumnos tienen que intentar mantenerse agarrados. Poco a poco se irá aumentando la velocidad.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de derecha	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Escribimos frases bonitas al compañero asignado.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano derecha.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desarrollo de la capacidad de rapidez de reaccion simple en el caminar, correr, saltar en diferentes direcciones y espacios.	Juego: Buscando Mi Casa. Se dibujan en el piso tantos cuadrados como sean necesarios, que representen las casas, como jugadores que participen, menos uno que quedará sin cuadrado. Todos caminan por el área al compás del ritmo o palmadas de una canción, a la señal de la educadora cada uno
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de derecha	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Todos somos diferentes y estas diferencias no nos hacen menos que los demas.
20 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano izquierda .
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desarrollar en los niños y niñas la habilidad de correr hacia diferentes direcciones mediante la rapidez de traslación y manejo de las manos a través de la visualización.	Atrapar la cinta El grupo de jugadores se divide en dos equipos iguales que corren libremente por el área de Juego. Los equipos se distinguen por medio de cintas o pañuelos rojos y azules, que se colocan visiblemente en la cintura trasera del pantalón. Los jugadores del primer equipo intentan apoderarse de la cinta o pañuelos del equipo rival y
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Realizacion de los Juegos Formativos y Escolares a nivel municipal con las escuelas de formacion de INDEPORTES	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	20/11/2023.	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y LA ORIENTACION EN EL TENIS DE MESA			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Costumbres de otros ciudadanos en el diario vivir.
20 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con mano izquierda .
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con balon medicinal	Fuerza de manos. Por grupos de 5 o 6 participantes ubicados de pie en hileras con las piernas abiertas, el ultimo participante tendra un balon medicinal en sus manos el cual debe ser empujado cada uno con las manos hasta llegar a la cabeza de la hilera donde ya debe estar ubicado el participante que inicio lanzando, deben realizar el recorrido por el sitio previa
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de derecha	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Representar situaciones que se generan en la casa para darnos cuenta si es malo o bueno.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Manejo de la capacidad de fuerza en los brazos,	Se hunde el barco. Contribuir en los niños y niñas la coordinación de movimientos y la capacidad de fuerza de brazos, logrando la habilidad de correr hasta el área representada. Sentados en parejas o grupos formando barquitos, a una distancia de 3 metros se dibuja en el piso un área que representa la costa. Los niños imitan el movimiento de
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Representar situaciones que se generan en la calle para darnos cuenta si es malo o bueno.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con elementos	Colocamos el ping pong sobre la raqueta y el participante se ubica uno al lado derecho y otro al lado izquierdo de la mesa y cuando lo indique el profesor o monitor salir lo mas rapido posible a realizar el recorrido alrededor de la misma y llegar al sitio de inicio, luego se cambia de lado, todos deben realizar la actividad.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la visión y coordinación ojo-pelota.	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea....	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Representar situaciones que se generan en la escuela de formacion para darnos cuenta si es malo o bueno.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Desplazamiento con balon medicinal	Llevar balones medicinales de un kilo de peso, cada participante uno por derecha y otro por izquierda ubicados en el centro del campo deportivo ,se desplazan y deben los participantes pasar por un obstaculo y volver al sitio de inicio nuevamente, cuando todos realicen el recorrido deben iniciar nuevamente pero por el lado contrario..
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea….	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

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

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	28//11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA Y LA ORIENTACION DE MOVIMIEN			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	ADQUISICION DE VALORES	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	Realizacion de movimientos y cambios durante la ejecucion de rebotes.	Hacer rebotes con la pelota y la raqueta de ping pong, el mayor número de veces posible con drive y de reves.
20 MIN-		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Uso de la flexibilidad y la fuerza con balon medicinal	Desalojar 3 balones medicinales de un kilo de peso, cada participante uno por derecha y otro por izquierda desde las dos esquinas de las mesas dibujadas en el campo deportivo, estas deben ser ubicadas en el sitio de inicio nuevamente, cuando todos realicen el recorrido deben iniciar nuevamente pero por el lado contrario.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Se les indica que el juego es libre sobre la mesa pero deben usar las raquetas y el ping pong. Se realiza la respectiva enseñanza durante la posicion del respectivo saque de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentacion de lo realizado en la clase y se resuelven dudas al respecto. Se dialoga sobre uno de los beneficios al jugar tenis de mesa Desarrolla la motricidad de la mano. La rapidez de los	
			RETO PROXIMA SESION	Relacionarse a traves de los actos y palabras con cada uno de los miembros de la comunidad que los rodea….	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

3

SESIONES NIVEL FUNDAMENTACION- NOVIEMBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	3/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación física para mejorar la resistencia La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia se pueden hacer dos veces a la semana. • 1000 a 2000 mil metros en carrera lenta con trote
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad. • Tracción de la soga.	Preparación para mejorar la fuerza. • Tracción de la soga. Los participantes deben coger la cuerda con las dos manos, cada equipo por un extremo, con las manos libres de resinas, sin atarlas a la cuerda y sin cambiar la
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica el saque con la raqueta y el golpe de derecha.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la posicion para el servicio o saque	
		COMPROMISOS	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES Y DESTREZAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación física para mejorar la resistencia La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia a desarrollar son: • • 5 a 10 carreras cortas y rápidas sobre las lineas del campo deportivo, alternando ejercicios de respiración
10 MIN.		HABILIDADES Y DESTREZAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad.	Preparación para mejorar la fuerza. • Saltos: los participantes realizan saltos verticales y horizontales. Sentadillas: realiza diez sentadillas, para y vuelve y realiza otras diez sentadillas. Lanzamiento de pelotas medicinales: se trabaja entre conos, el balon medicinal sera empujado entre los conos
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de reves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar la tecnica en el saque de reves.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	7/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.	FASE INICIAL	CAPACIDAD COORDINATIVA — CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD — Preparación física para mejorar la resistencia. La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia a desrrollar son: • Trote de 15 minutos sin detenerse.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD — Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad.	Preparación para mejorar la fuerza. Lanzamiento de pelotas medicinales: se trabaja entre conos, el balon medicinal sera empujado entre los conos en forma de zig zag . Empuje: Colocados en fila y de frente contra la pared los niños y niñas realizan el ejercicio de empuje al que mas fuerza genere
10 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS	GOLPES — Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.	FASE CENTRAL	PRACTICA	JUEGO — Partidas a once puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de derecha. Participacion del torneo interno	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMEN--TACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
10 MIN.	FASE FINAL	COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION — Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.	FASE INICIAL	CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO — Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD — Preparación física para mejorar la resistencia. La resistencia es la capacidad de aguantar sin fatiga el mayor tiempo posible al hacer un ejercicio continuo y prolongado.	Los ejercicios de resistencia a desrrollar son: • Hacer un mínimo 30 abdominales en 1 minuto.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD — Preparación para mejorar la fuerza. En el tenis de mesa, el entrenamiento de fuerza se centra en el desarrollo de la fuerza rápida, con cuidado de no desarrollar una hipertrofia excesiva de la musculatura ni perdida de elasticidad.	Preparación para mejorar la fuerza. Tracciones: por parejas y ubicados sobre la linea divisoria del campo deportivo realizan la acción y efecto de halar al compañero para moverlo o arrastrarlo mientras el cuerpo permanece o se mueve hacia atrás. Counter Movement Jump. Toste que implica un único salto empezando desde la
10 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS	GOLPES — Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.	FASE CENTRAL	PRACTICA	JUEGO — Partidas a once puntos, se pone en practica la trayectoria del ping pong y ejecucion del golpe de reves.	 
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI--MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
10 MIN.	FASE FINAL	COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION — Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y LA DISCIPLINA	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Carreras en Zig- Zag
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong • Multidireccional.
MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, se pone en practica los golpes suaves.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	14/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y AGILIDAD			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		CAPACIDAD COORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación física para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Carreras de 20 - 30 metros.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong • Carrera en 8.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo. Participacion del torneo interno.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación fisica para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un minimo de tiempo.	Para la preparación fisica en el tenis de mesa, de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Progresivos de 20 - 60 metros.
10 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong • Carrera en T.
10 MIN.	FASE CENTRAL — DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.	FASE CENTRAL — PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL — RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
	FASE FINAL — COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	20//11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE RESISTENCIA Y FUERZA			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.	FASE INICIAL — CAPACIDAD CORDINATIVA	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación fisica para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un minimo de tiempo.	Para la preparación fisica en el tenis de mesa de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Relevos de 20 - 30 metros.
10 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación fisica para trabajar en la agilidad para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejerciciospara mejorar la agilidad en el ping pong • Carrera en estrella.
10 MIN.	FASE CENTRAL — DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.	FASE CENTRAL — PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL — RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
	FASE FINAL — COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	21/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparación física para trabajar en la velocidad La velocidad es la capacidad que ejecutar acciones motoras en un mínimo de tiempo.	Para la preparación física en el tenis de mesa, de velocidad, se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Saltos con banco.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carrera en Z
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo. Participacion del torneo interno.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la flexibilidad La flexibilidad también tiene un papel importante en el tenis de mesa, ya que se tienen que hacer movimientos amplios, rápidos y efectivos.	Se pueden hacer los siguientes ejercicios: • Estiramientos de gran amplitud en todas sus articulaciones y todas las direcciones (inclinaciones, giros, flexiones, etc.) en aparatos o sin ellos.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con cambio de dirección, con aviso del entrenador.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe investigar quienes mayores de doce años son los mejores jugadores del tenis de mesa en Colombiao	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		CAPICIDADES CORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la flexibilidad La flexibilidad también tiene un papel importante en el tenis de mesa, ya que se tienen que hacer movimientos amplios, rápidos y efectivos.	Ejercicios para mejorar la flexibilidad. • Estiramientos de gran amplitud en todas sus articulaciones y todas las direcciones (inclinaciones, giros, flexiones, etc.) en aparatos o sin ellos.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con cambio de dirección, con aviso del entrenador. • Carreras en estrella.
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

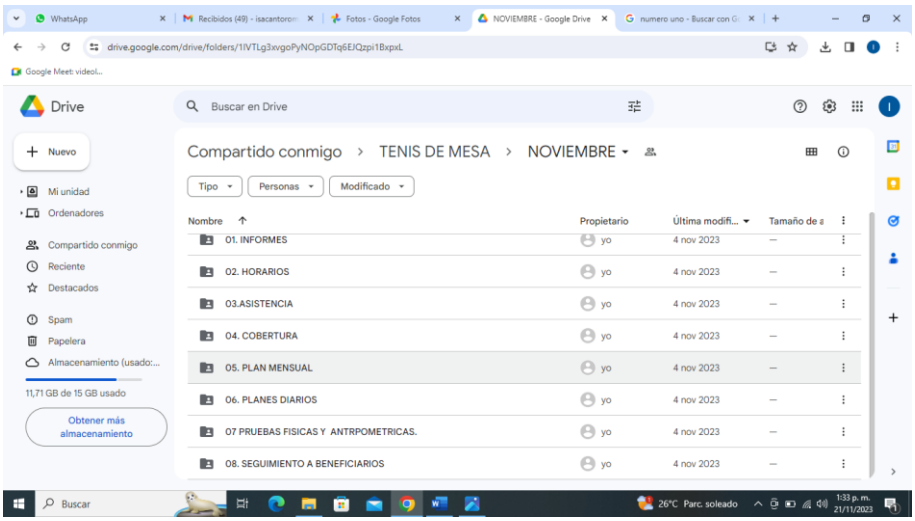
INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	28/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ADUIRIR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	Dinamica sobre el valor del respeto	Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Elaboracion de un acrostico sobre EL RESPETO.
10 MIN.		CAPACIDADES CORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.	Se realiza ejercicios dirigidos basicos de preparacion muscular y de articulaciones para no sufrir lesiones como en el cuello, hombros, muñeca caderas y tobillos, juego libre el semaforo, la lleva, cogidas, estatua etc.
10 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la flexibilidad en el ping pong. La flexibilidad también tiene un papel importante en el tenis de mesa, ya que se tienen que hacer movimientos amplios, rápidos y efectivos.	Ejercicios para mejorar la flexibilidad. • Estiramientos de gran amplitud en todas las articulaciones y en todas las direcciones con inclinaciones, giros, flexiones, en aparatos o sin ellos.
10 MIN.		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA, RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	Preparacion fisica para mejorar la agilidad en el ping pong La agilidad es una de las capacidades más importantes en el tenis de mesa, ligada a las habilidades de movimiento, como cambios de dirección o frenadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con obstaculos
10 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tectico y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpeos, luego de revés, y por ultimo se alterna derecha-revespor 5 minutos.
60 MIN.		PRACTICA	JUEGO	Partidas a once puntos, el que gana se queda en la mesa y juega con un rival nuevo. incentivo torneo interno	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALI-MENTACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion de lo visto en la sesion y que se debe mejorar. Se realiza el respectivo estiramiento	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Para esta semana se debe ser disciplinado y respetuoso con todas las personas que nos rodean	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBSERVACIONES:

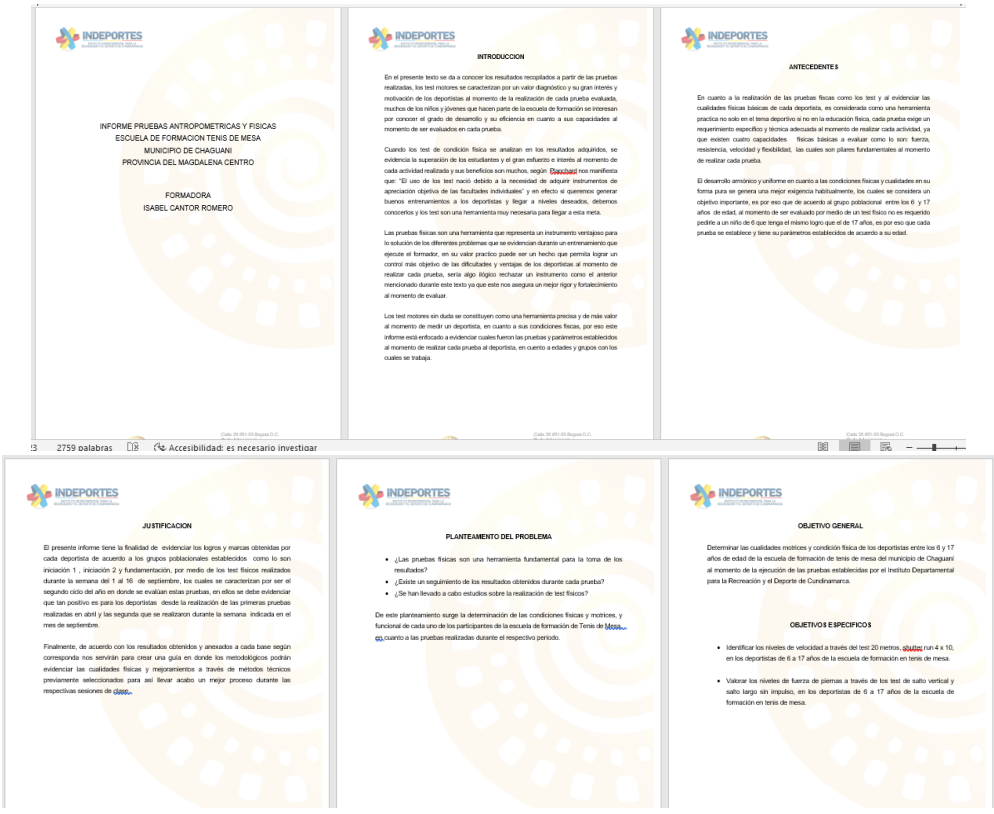
OBLIGACION ACTIVIDAD No 08



OBLIGACION ACTIVIDAD No 09

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Para el mes de diciembre no se presenta ninguna planeación de las sesiones de clase mensual ni diaria al inicio de cada mes debido a que el CPS termino el día 30 de noviembre del año en curso. ADJUNTO ANEXO EN EVIDENCIA #09

OBLIGACION ACTIVIDAD No 10


INDEPORTES

INFORME PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS
ESCUELA DE FORMACION TENIS DE MESA
MUNICIPIO DE CHAGUANI
PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

FORMADORA
ISABEL CANTOR ROMERO

INTRODUCCION

En el presente texto se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de la escuela de formación se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según Raychard nos manifiesta que: "El uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales' y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos y los test son una herramienta muy necesaria para llegar a esta meta.

Las pruebas físicas son una herramienta que representa un instrumento ventajoso para la solución de los diferentes problemas que se evidencian durante un entrenamiento que ejecute el formador, en su valor practico puede ser un hecho que permita lograr un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, sería algo lógico rechazar un instrumento como el anterior mencionado durante este texto ya que este nos asegura un mejor rigor y fortalecimiento al momento de evaluar.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones físicas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

ANTECEDENTES

En cuanto a la realización de las pruebas físicas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento específico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades físicas básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura se genera una mejor exigencia habitualmente, los cuales se considera un objetivo importante, es por eso que de acuerdo al grupo poblacional entre los 6 y 17 años de edad, al momento de ser evaluado por medio de un test físico no es requerido pedirle a un niño de 6 que tenga el mismo logro que el de 17 años, es por eso que cada prueba se establece y tiene su parámetros establecidos de acuerdo a su edad.

2759 palabras
Accesibilidad: es necesario investigar

JUSTIFICACION

El presente informe tiene la finalidad de evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos poblacionales establecidos como lo son iniciación 1 , iniciación 2 y fundamentación, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 1 al 16 de septiembre, los cuales se caracterizan por ser el segundo ciclo del año en donde se evalúan estas pruebas, en ellos se debe evidenciar que tan positivo es para los deportistas desde la realización de las primeras pruebas realizadas en abril y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de septiembre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodológicos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así llevar acabo un mejor proceso durante las respectivas sesiones de clase.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

- ¿Las pruebas físicas son una herramienta fundamental para la toma de los resultados?
- ¿Existe un seguimiento de los resultados obtenidos durante cada prueba?
- ¿Se han llevado a cabo estudios sobre la realización de test físicos?

De este planteamiento surge la determinación de las condiciones físicas y motrices, y funcional de cada uno de los participantes de la escuela de formación de Tenis de Mesa... en cuanto a las pruebas realizadas durante el respectivo periodo.

OBJETIVO GENERAL

Determinar las cualidades motrices y condición física de los deportistas entre los 6 y 17 años de edad de la escuela de formación de tenis de mesa del municipio de Chaguani al momento de la ejecución de las pruebas establecidas por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los niveles de velocidad a través del test 20 metros, shuttle run 4 x 10, en los deportistas de 6 a 17 años de la escuela de formación en tenis de mesa.
- Valorar los niveles de fuerza de piernas a través de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 6 a 17 años de la escuela de formación en tenis de mesa.

INDEPORTES

MARCO TEORICO

Descripción técnica de los respectivos test

Los test se ejecutan en cada uno de los sitios de entrenamiento de la escuela de formación de tenis de mesa a los deportistas entre 6 y 17 años y se enfocan en evidenciar todo lo relacionado con:
1.Test índice de masa corporal

-Peso corporal:
El peso del cuerpo humano se refiere a la masa o el peso de una persona. El peso corporal se mide en kilogramos, es una medida de masa. El niño/a, se sube a la báscula descalzo, permanecerá de pie, erguido y con los brazos a lo largo del cuerpo.

-Estatura:
Medida habitualmente tomada desde el talón de los pies hasta la parte superior de la cabeza del ser humano. El niño/a descalzo permanecerá de pie, erguido con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo, los glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el talímetro.

-Perímetro de Cintura:
Este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.
-Estatura sentado:
Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vértice y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; con mirada al frente, su espalda este muy recta.

-Envergadura:
Distancia existente entre los extremos de ambas manos cuando se colocan los brazos extendidos de forma horizontal, se emplea en la valoración del crecimiento y del desarrollo del deportista.

PRUEBAS FISICAS

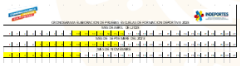
Test 20 metros:
Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso:
El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo. Para la ejecución de esta prueba el deportista debe tener una posición muy adecuada sus pies a la anchura de los hombros detrás de la línea que indica la posición de inicio, realizado el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos.

Test salto vertical:
Esta prueba se enfoca en que durante el salto los músculos de la cadera, rodillas y tobillos, actúan rápidamente con gran fuerza para reproducir la mayor velocidad posible para dejar el suelo, siendo la altura del salto lo que determina la velocidad de despegue. El deportista se coloca de pie junto a la pared de medio lado con los pies separados a la altura de los hombros y las manos a los lados. Baja hasta la posición de cuclillas y salta lo más alto que pueda dejando una marca (agua tiza, cinta). Aterriza suavemente sobre sus pies nuevamente.

Test de agulita 4 x 10 M:
Este test consiste en recorrer 4 veces 10 metros a la máxima velocidad. Para ello se dibujan en el suelo (con cintas) dos líneas paralelas a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja y en la línea opuesta encontramos dos esponjas. Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento.

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS



MEDIDAS ANTROPOMETRICAS



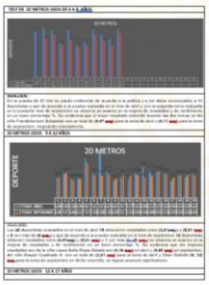




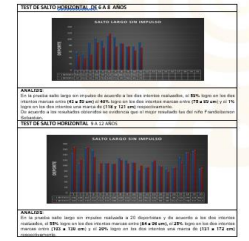




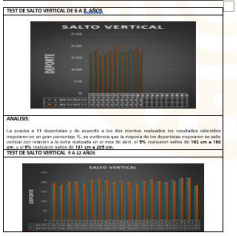


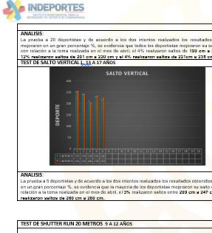




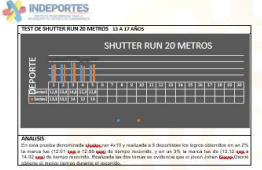












Debilidades:
Se hace necesario conocer durante los entrenamientos cuales son los miedos y las preocupaciones, o cuales circunstancias de la vida de cada uno de los deportistas les afecta y como. Son debilidades que debemos conocer y apoyar en la solución, porque si hay niños con bajo rendimiento y con mucha apatía a estar en el entrenamiento o sesión de clase.

Plan de Mejoramiento:
En el caso del tenis de mesa el niño necesita estar en contacto con la pala, con la pelota y especialmente con la mesa ya que su objetivo principal es satisfacer su necesidad de jugar al tenis de mesa, pero también moldear con otros juegos que sean variados y de corta duración.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION 1

PESO	TALLA DE PIE
TALLA SENTADO	PERIMETRO ABDOMINAL
ENVERGADURA	20 METROS LISOS
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION 2





INDEPORTES

SHUTTER RUN 4 X 10	
EVIDENCIA FOTOGRAFICA FUNDAMENTACION	
PESO	TALLA DE PIE
TALLA SENTADO	PERIMETRO ABDOMINAL
ENVERGADURA	20 METROS LISOS

INDEPORTES

SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL
SHUTTER RUN 4 X 10	

INDEPORTES

PLANILLAS FISICAS SCANEADAS

OBLIGACION ACTIVIDAD No 11

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Chaguaní
"UN GOBIERNO CON VISION AL CAMPO"

EL DIRECTOR DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO DE CHAGUANI CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

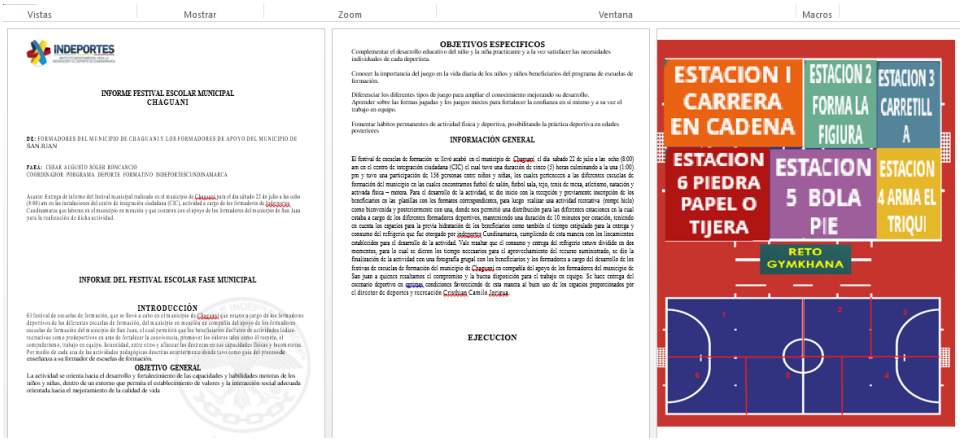
Que **ISABEL CANTOR ROMERO**, identificada con la Cédula de Ciudadanía N° 20.351.898 de Albán Cundinamarca presto sus servicios como **FORMADORA A CARGO DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA TENIS DE MESA**, durante el período comprendido entre el **1 de noviembre** del 2023 al **30 de noviembre** del 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato con respecto a la práctica y ejecución de las actividades según su plan de trabajo en lo concerniente a la formación deportiva en tenis de mesa, apoyo y ejecución de juegos escolares, formativos y recreativos celebrados en el municipio de Chaguaní, también el apoyo a la Travesia Recreativa MTB realizada entre el municipio de Guaduas y Chaguaní.

La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre del 2023 en el municipio de Chaguani Cundinamarca.

CRISTIAN CAMILO JORIGUA
DIRECTOR DE RECREACION Y DEPORTES

Nit, 899999400-2
Palacio Municipal, Cra 4 No 4-10
Email, alcaldia@chaguani-cundinamarca.gov.co
www.Chaguani-Cundinamarca.gov.co

OBLIGACION ACTIVIDAD No 12



INDEPORTES

INFORME FESTIVAL ESCOLAR MUNICIPAL
CHAGUANI

DE: FORMADORES DEL MUNICIPIO DE CHAGUANI Y LOS FORMADORES DE APOYO DEL MUNICIPIO DE SAN JUAN

PARA: CESAR AUGUSTO SOLER BONCANCIO
COORDINADOR PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO INDEPORTESCUNDINAMARCA

Asunto: Entrega de informe del festival municipal realizado en el municipio de Chaguani para el día sábado 22 de julio a las ocho (8:00) am en las instalaciones del centro de integración ciudadana (CIC), actividad a cargo de los formadores de Indeportes Cundinamarca que laboran en el municipio en mención y que contaron con el apoyo de los formadores del municipio de San Juan para la realización de dicha actividad.

INFORME DEL FESTIVAL ESCOLAR FASE MUNICIPAL

INTRODUCCIÓN

El festival de escuelas de formación, que se llevó a cabo en el municipio de Chaguani que estuvo a cargo de los formadores deportivos de las diferentes escuelas de formación, del municipio en mención en compañía del apoyo de los formadores escuelas de formación del municipio de San Juan, el cual permitió que los beneficiarios disfrutaran de actividades lúdico recreativos como prolepticos en una de fortalecer la convivencia, promover los valores tales como el respeto, el compañerismo, trabajo en equipo, honestidad, entre otros y alcanzar las destrezas en sus capacidades físicas y hacen gozar. Por medio de cada una de las actividades pedagógicas diseñadas anteriormente donde tuvo como guía del proceso de enseñanza a su formador de escuelas de formación.

OBJETIVO GENERAL

La actividad se orienta hacia el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades y habilidades motrices de los niños y niñas, dentro de un entorno que permita el establecimiento de valores y la interacción social adecuada orientada hacia el mejoramiento de la calidad de vida

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Complementar el desarrollo educativo del niño y la niña practicante y a la vez satisfacer las necesidades individuales de cada deportista.

Conocer la importancia del juego en la vida diaria de los niños y niños beneficiarios del programa de escuelas de formación.

Diferenciar los diferentes tipos de juego para ampliar el conocimiento mejorando su desarrollo.
Aprender sobre las formas jugadas y los juegos nuevos para fortalecer la confianza en el mismo y a su vez el trabajo en equipo.

Fomentar hábitos permanentes de actividad física y deportiva, posibilitando la práctica deportiva en edades posteriores

INFORMACIÓN GENERAL

El festival de escuelas de formación se llevó acabo en el municipio de Chaguani el día sábado 22 de julio a las ocho (8:00) am en el centro de integración ciudadana (CIC) el cual tuvo una duración de cinco (5) horas culminando a la una (1:00) pm y tuvo una participación de 156 personas entre niños y niñas, los cuales pertenecen a las diferentes escuelas de formación del municipio en las cuales encontramos futbol de salón, futbol tala, tejo, tenis de mesa, ajedrezo, natación y actividad física – mimos. Para el desarrollo de la actividad, se dio inicio con la recepción y previamente inscripción de los beneficiarios en las planillas con los formatos correspondientes, para luego realizar una actividad rotativa (rompe hielo) como bienvenida y posteriormente con una, dando nos permitió una distribución para las diferentes estaciones en la cual estaba a cargo de los diferentes formadores deportivos, manteniendo una duración de 10 minutos por estación, teniendo en cuenta los espacios para la previa hidratación de los beneficiarios como también el tiempo estipulado para la entrega y consumo del refrigerio que fue otorgado por indeportes Cundinamarca, cumpliendo de esta manera con los lineamientos establecidos para el desarrollo de la actividad. Vale resaltar que el consumo y entrega del refrigerio estuvo dividido en dos momentos, para la cual se dieron los tiempo necesarios para el aprovechamiento del recurso suministrado, se dio la finalización de la actividad con una fotografía grupal con los beneficiarios y los formadores a cargo del desarrollo de las festivas de escuelas de formación del municipio de Chaguani en compañía del apoyo de los formadores del municipio de San juan a quienes resaltamos el compromiso y la buena disposición para el trabajo en equipo. Se hace entrega del escenario deportivo en optimas condiciones favorecimiento de esta manera al buen uso de los espacios proporcionados por el director de deportes y recreación Cristhian Camilo Jerena.

EJECUCION



Coordinador: ELKIN PRIETO

GRUPO DE TRABAJO

POBLACION ATENDIA

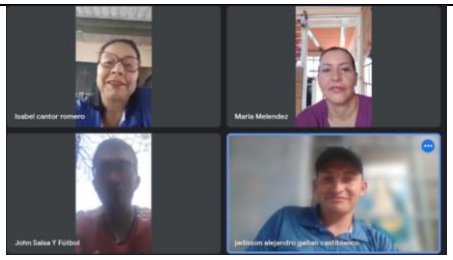
INICIO DE LA ACTIVIDAD
RECREACION

RETO GYNCANA
1. BASE - CARRERA EN CADENA

RETO GYNCANA
2 BASE - FORMA LA FIGURA

OBLIGACION ACTIVIDAD No 13

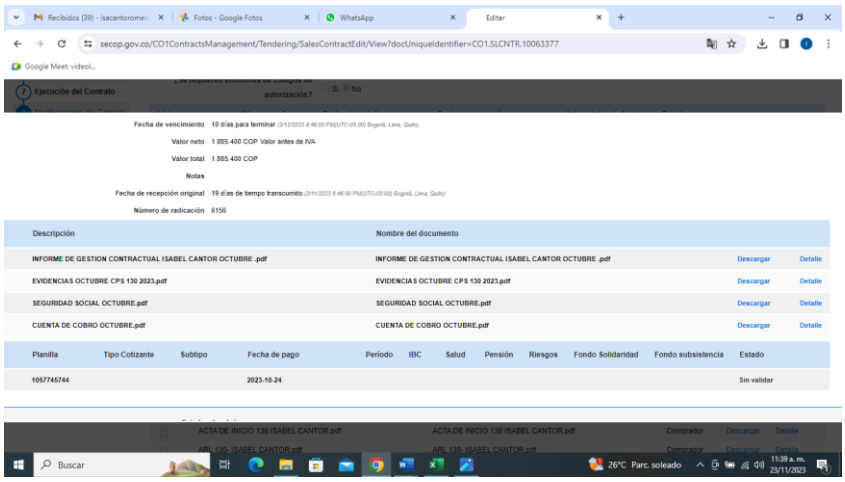
JORNADA DE CAPACITACION COTA-RIGO 	REUNION JUEGOS ESCOLARES PEDAGOGICOS 
REUNION FORMADORES JUEGOS 	APOYO JUEGOS ESCOLARES PEDAGOGICOS 

	
TRAVESIA MTB GUADUAS- CHAGUANI  	REUNION INFORMES  

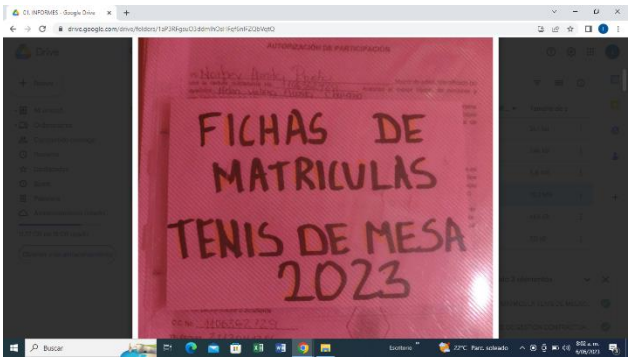
OBLIGACION ACTIVIDAD No 014

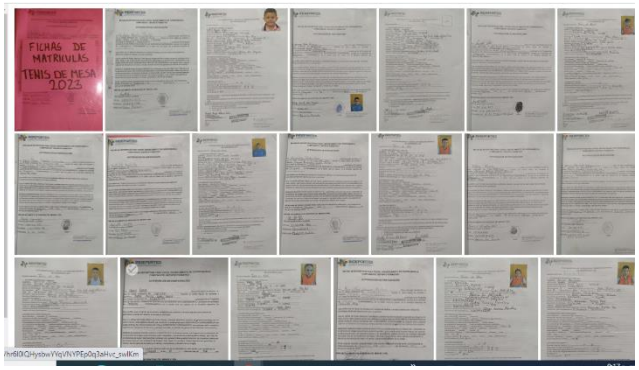
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Para el presente periodo no se realizó traslado de la respectiva documentación ya que no fue solicitada ni por el área de archivo ni por la subgerencia administrativa y financiera. EVIDENCIAS: ADJUNTO EVIDENCIAS # 14

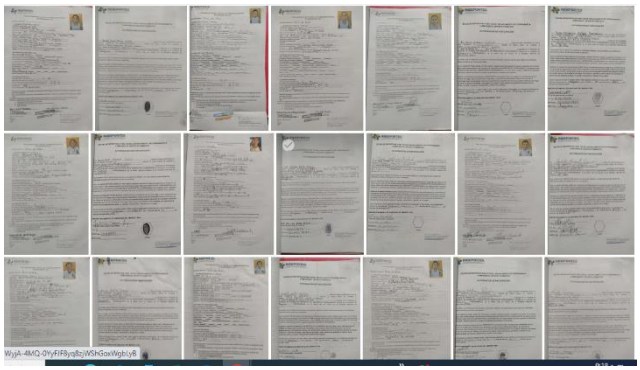
OBLIGACION ACTIVIDAD No 015

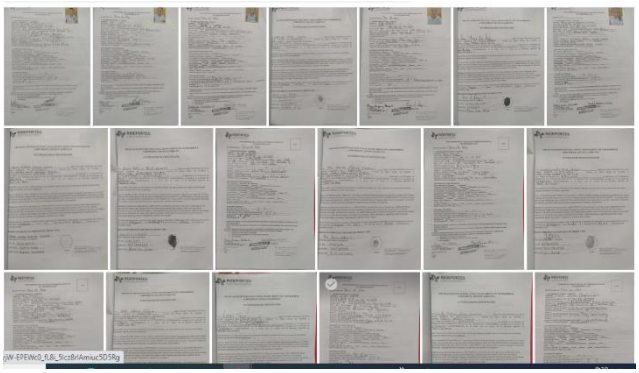


OBLIGACION ACTIVIDAD No 016

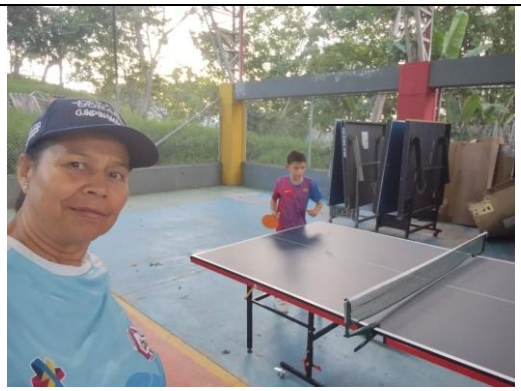








EVIDENCIAS NIVEL NICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 3- CIC	**FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 7 - CIC**
	
FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 14 - CIC	**FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 20 - CIC**

EVIDENCIAS NIVEL NICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE - 3 CIC	**FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 14 - CIC**
	
FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 10 - CIC	**FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 20- CIC**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE-10- CIC	**FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE–13 CIC**
	
FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE - 20 CIC	**FECHA Y LUGAR: NOVIEMBRE 21- CIC**