INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 130 DE 2023

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTAR LOS 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 PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.	**INFORME FINAL**
FLOR ÁNGELA GARZÓN SÁNCHEZ TÉCNICO OPERATIVO	**SUPERVISOR**

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	**CHAGUANI**
FECHA DEL INFORME	**30/11/2023**
PERIODO DEL INFORME	**DEL 01/03/2023 AL 30//11//2023**
CONTRATISTA	**ISABEL CANTOR ROMERO**

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 130 del 2023 cuyo tiempo de ejecución fueron 9 meses, me permito informar las actividades de mayor relevancia por cada obligación en el siguiente informe final.

1. Según las directrices dadas por el Instituto Departamental de la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, una vez hecha la respectiva presentación con la secretaria de Gobierno y el Ente Deportivo Municipal desarrolle y organice la convocatoria para la respectiva inscripción de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a la Escuela de Formación Deportiva en la disciplina de TENIS DE MESA en el municipio de Chaguaní en cada uno de los niveles como iniciación 1, iniciación 2 y fundamentación. Se hace uso de las redes sociales e invitación personal en la IED Fray José Ledo y sus respectivas sedes.
2. Realice mes a mes la inscripción y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la Escuela de Formación Deportiva, resaltando nivel por nivel en el cuadro de asistencia según directrices de Indeportes Cundinamarca.
3. Desarrolle y presente en los tiempos establecidos por Indeportes Cundinamarca 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio el respectivo cargue al drive creado por el Gestor Provincial los documentos requeridos como fueron el Plan Pedagógico y Mallas Pedagógicas para los tres niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia técnica.
4. Desarrolle cada una de las actividades proyectadas en el plan pedagógico y malla curricular durante el proceso de formación de tenis de mesa con los niños, niñas y adolescentes en los niveles de iniciación 1, iniciación 2 y fundamentación alcanzando los propósitos plasmados en beneficio de cada uno.
5. Realice la respectiva inscripción de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para cada

uno de los niveles de formación deportiva en el municipio de Chaguaní completando una cobertura total de 36 deportistas distribuidos así: 11 deportistas en el nivel de iniciación 1, de 20 deportistas en el nivel de iniciación 2, y 5 deportistas en el nivel de fundamentación, cobertura realizada en el sector urbano entregando los soportes respectivos.

6. Siempre lleve adecuadamente con decoro y con alto sentido de pertenencia la imagen y el nombre de INDEPORTES en todo momento durante las actividades deportivas y recreativas requeridas por el Departamento y el municipio, también durante las reuniones y capacitaciones programadas por los entes deportivos.
7. Preparare y ejecute las 36 sesiones mensuales de trabajo, por cada uno de los niveles iniciación 1, iniciación 2, y fundamentación se prepararon de a doce sesiones, cada sesión estuvo compuesta por veinte (20) minutos de preparación fase inicial, hora y treinta (1:30) minutos de formación fase central y diez (10) minutos de retroalimentación y cierre fase final, para un total de 2 horas por sesión para cada nivel según los requerimientos emitidos por Indeportes, realizando un trabajo enfocado en el disfrute de la práctica deportiva integrada con la formación en valores tres veces por semana para cada nivel con horarios establecidos.
8. Prepare y diligencie en los formatos correspondientes toda la información actualizada y solicitada por la Entidad y realice el respectivo cargue en el Drive creado por el Gestor Provincial del Magdalena Centro, todos los soportes en los términos indicados.
9. Proyecte y presente la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada periodo mensual como soporte a la obligacion contractual, haciendo entrega vía aplicativo Drive al respectivo Gestor Provincial, entregue las planeaciones diarias de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados. según el formato que se nos entregó y socializo por parte del Gestor , como control y soporte de cumplimiento del trabajo en la escuela de formación Tenis de mesa en el municipio de Chaguaní, con un total de 36 planeaciones discriminadas así: iniciación 1: 12 sesiones , iniciación 2: 12 sesiones, y fundamentación: 12 sesiones en cada uno de los periodos garantizando el principio de planificación orientada a la calidad de la oferta formativa en la disciplina deportiva que Indeportes oferto en el municipio al cual me asigno como formadora.
10. Proyecte y ejecute de manera coordinada y después de la respectiva capacitación y bajo la dirección del Gestor Provincial quien nos socializo los lineamientos establecidos por parte de Indeportes para el desarrollo de la aplicación de los test de las pruebas Antropométricas y Físicas a cada uno de los integrantes de la escuela de formación en tenis de mesa, el Instituto nos generó un cronograma de actividades donde viene explícitamente las indicaciones para realizar los respectivos test. Estos se llevaron a cabo en el mes de abril y septiembre, en tal razón se entregaron los resultados de las pruebas del test en los correspondientes formatos en el aplicativo drive para este fin, también se anexa un análisis cuantitativo y cualitativo de los test y pruebas que se practicaron a los diferentes grupos beneficiarios de la escuela de formación a mi cargo.
11. Presente mes a mes la Certificación Municipal de cumplimiento de las actividades de la Escuela de formación deportiva de tenis de mesa expedida por el ente municipal a través del director de deportes del municipio de Chaguaní.
12. Se llevo a cabo en el municipio el desarrollo de los festivales deportivos y recreativos durante el periodo proyectado por Indeportes, realizando la respectiva entrega de los informes solicitados por la Coordinación del Programa de Deporte Formativo.

13. Participe, apoye y asistí a reuniones de apoyo, de entrega de informes, capacitaciones para Acreditación de Entrenadores Deportivos de Cundinamarca. Ley 2210 del 2022, aplicación de test, ejecución de festivales escolares, juegos del magisterio, juegos escolares pedagógicos, juegos Intercolegiados acompañamiento y apoyo a los diferentes eventos como ciclo paseos, día del niño, día del desafío, vacaciones recreativas, adulto mayor, y entrega de implementación deportiva, y demas eventos convocados por la entidad departamental, provincial y municipal durante el tiempo de la ejecución del contrato.
14. No se realizo traslado de la respectiva documentación ya que no fue solicitada ni por el área de archivo ni por la subgerencia administrativa y financiera durante la ejecución del contrato.
15. Se realiza el respectivo cargue del informe de ejecución contractual con los respectivos soportes y evidencias, y todos los productos establecidos en las circulares emitidas por la Subgerencia Administrativa y financiera a través de la plataforma SECOP II y previamente socializado con los supervisores.
16. Se realizo la respectiva entrega de los documentos requeridos y actualizados de la inscripción y participación de los beneficiarios del programa deporte formativo al Gestor provincial y al Supervisor del contrato

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	COBERTURA
INICIACION 1	11
INICIACION 2	20
FUNDAMENTACION	5
TOTAL	36

Realice todos mis pagos de seguridad social desde el inicio del contrato hasta la finalización del mismo.

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
MARZO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1053132840
ABRIL	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1053622567
MAYO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1054286645
JUNIO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1054973130
JULIO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1055691918
AGOSTO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1056399136
SEPTIEMBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1057067114
OCTUBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1057745744
NOVIEMBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	1058488253
Totales	$10.440.000	$1.305.000	$1.670.400	$254.700	N/A

Realicé la entrega del informe final junto con los documentos requeridos para el último informe del presente contrato.

Modalidad de contratación	Valor contrato	Plazo	Registro Presupuestal
Contratación directa	$16.968.600M/CTE	9 meses	2023000542 de fecha 29/08/2023.

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
ISABEL CANTOR ROMERO	C.C. 20.351.898

RELACION DE ANEXOS

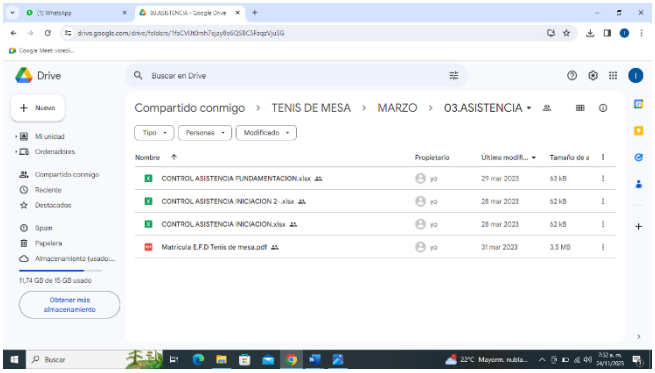
OBLIGACION No 1







OBLIGACION No 2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO -JUNIO- 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	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	12	9	3	75%
2	OSORIO HERNANDEZ DOM	3115514031	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	12	9	3	75%
3	ROJAS Z. LAURA SOFIA	3147355913	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	12	8	4	67%
4	GALINDO MORALES DILAN	3133805406	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	12	12	0	100%
5	ASPRILLA FORIGUA SARA	3232406980	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
6	BLANDON CAÑON DANNA	3207141177	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	12	10	2	83%
7	BOJACA PARDO KAREN JU	3134227851	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	12	4	8	33%
8	BOJACA RUBIO MARIA ALE	3228445122	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	12	12	0	100%
9	CUADRADO SALGUERO BR	3102656292	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
10	GUTIERREZ GUERRA AYRI	3125103741	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	12	6	6	50%
11	MONTILLA SUAREZ KERLY	3219015605	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	12	6	6	50%
12	OJEDA GUZMAN YESID MA	3219647975	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
13	PEÑUELA MUNEVAR ANDR	3134510519	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	12	10	2	83%
14	ROA SUAREZ MIGUEL JOS	3207749907	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
15	ROJAS ENCISO JASBLEIDY	3229083041	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	12	4	8	33%
16	RUIZ AVILA ANGY STEFAN	3115585960	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	12	8	4	67%
17	VELANDIA ANTURY ZARAY	3219749234	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	12	8	4	67%
18	GARCIA BERNAL VALERIA	3118876638	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	10	8	4	80%
19	ORTIZ AYALA ROYER ANTO	3102827428	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	12	7	5	58%
20	BLANDON CAÑON SHAROI	3207141177	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	12	10	2	83%
21	DIAZ CONTRERAS LAURA	3114606778	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	12	6	6	50%

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 - AGOSTO - 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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
2	AGUDELO ANTURY ASHLY	3219749234	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	7	5	58%
3	ALDANA VELA MIGUEL AN	3223072333	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
4	CAMPOS CAMACHO DILAN	3209769578	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
5	LINARES R. FREDY ALEXA	3224767085	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	12	12	0	100%
6	GARCIA M. FRANDEIVERS	3223921368	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
7	PARDO PULIDO SERGIO A	3227956007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
8	RAMIREZ LOZANO MARIAN	3204470298	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
9	SANTANA GRIJALBA MARI	3228054452	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	12	10	2	83%
10	RAMIREZ VASQUEZ VALEI	3229018602	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
11	RAMOS MURILLO DANNA S	3115094161	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
12	HERNANDEZ C. KEVIN SAN	3114606778	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	4	8	33%
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 - OCTUBRE- 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 MIGUI	3133494169	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	12	12	0	100%
2	JULIAN ANDRES AVILA CR	3132370250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	12	5	7	42%
3	OSORIO CALDERON JEIMY	3107709891	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	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	1	0	12	8	4	67%
5	BELLO GORDILLO DIEGO A	3223849967	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	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 No 3
PLAN PEDAGIGICO

INDEPORTES

CUNDINAMARCA Que Progresa

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

MUNICIPIOS

BELTRAN- BITUIMA –CHAGUANI- GUAYABAL DE SIQUIMA

LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN
LIC. EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

JORGE LUIS ESPARZA
LIC. EDUCACION FISICA Y DEPORTES

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

KAREN LORENA MORENO GALINDO
TECNICO EN RECREACION Y DEPORTES

Provincia del Magdalena Centro, Marzo del 2023

TENIS DE MESA

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

Este proyecto tiene por objeto planear el proceso del Tenis de mesa como un deporte individual a través de la Escuela de Formación Deportiva en la Provincia del Magdalena Centro como programa educativo extracurricular que contribuya a la formación integral de los niños, niñas y jóvenes utilizando como medio el gusto, la inclinación por la práctica deportiva y la diversión sana que nos permitan alcanzar óptimos niveles facilitando proceso de adquisición deportiva desde el juego y actividades transformadoras para si mismo donde sin duda, sea más importante la destreza y la concentración que el ejercicio físico.

La intención es enseñar que este es un deporte mucho más difícil que otros, porque para practicarlo hace falta algo más que una buena forma física ya que es importante que se tenga una buena coordinación motora al mismo tiempo: el brazo (para dar con la raqueta a la pelota), la posición de los pies y del cuerpo (para realizar un buen golpe), y al mismo tiempo la visión (para ver hacia dónde va el ping pong).

También ser informadores sobre su historia, como surgió y quien se inventó un deporte y a la vez un juego que divierte, cuales son las normas que lo rigen, los implementos usados para esta práctica al igual que damos a conocer como llevar acabo un buen entrenamiento para realizar las respectivas competiciones y no tener dificultades en el aprendizaje de la destreza que se maneja con este deporte.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELA Y DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

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

El tiempo libre constituido por el descanso pasivo caracterizado por la obtención de cualquier actividad y el descanso activo, destinado a una actividad diferente a la que la persona realiza en su quehacer diario, constituye un valioso porcentaje de la vida del ser humano.

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física es preparar a los niños, niñas y jóvenes para que disfrute de las horas libres a través de los deportes y otras actividades culturales. Por ello se quiere encausar por un adecuado camino las posibilidades y necesidades de cada niño, niña y joven durante su tiempo libre.

A través de un deporte individual como es el tenis de mesa los niños, niñas y jóvenes aprenden a recrearse, a vivir en colectivo, a socializar, la cooperación a la vez que se educa la voluntad, la perseverancia, el espíritu de sacrificio, la abnegación y otras cualidades de la personalidad.

La consolidación del hábito de ejercitación hace que los niños, niñas y jóvenes no sólo gasten energía física y síquica, sino que resuelvan problemas complejos a su nivel aprendan a ganar y perder, adquieran o mantengan una buena salud física y mental, comprendan y respeten reglas de disciplina que se conviertan en normas de conducta ante la vida y sobre todo los valores que favorecen en un entorno social.
Atendiendo a los criterios mencionados, se pretende canalizar el tiempo libre de los niños, niñas y jóvenes entre los 6 a los 17 años de edad, con el desarrollo de sesiones de aprendizaje del tenis de mesa que estarán dirigidas a brindar la oportunidad de vivenciar, descubrir y desarrollar; capacidades físicas, habilidades técnicas y tácticas que le permitan iniciar, estabilizar y perfeccionar los diferentes elementos, con el objeto de llevarlos a la práctica deportiva y participación en eventos (festivales, paradas, campeonatos).

Es importante resaltar que el carácter de esta escuela es social y formativo donde se busca orientar de una manera sana los niños, niñas y jóvenes para que aprovechen al máximo su tiempo libre disponible y además buscar integrar una comunidad que se proyecte con el deporte, por el futuro de tenis de mesa en nuestro municipio y departamento.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios de la Provincia del Magdalena Centro, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base y la reserva deportiva a mediano y largo plazo.

Con el propósito de contextualizar el tenis de mesa en el desarrollo motor, social y cognitivo se hace necesario referirse a las normas que el estado ha expedido en el campo del aprendizaje y la educación en los niños, niñas y jóvenes, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto ha expedido la constitución política de Colombia, por lo tanto el presentado proyecto intenta recoger las leyes, normas y resoluciones que en relación al desarrollo del niño, niña y jóvenes, se han expedido y que sirven de sustento a este proyecto.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991

La Constitución Política de Colombia en su artículo 52 recoge "reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre"; aquí podemos incluir entonces, la recreación, el deporte y la educación física como derechos fundamentales en los niños, niñas y adolescentes.

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

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

La ley 181 de 1995 título 1, capítulo 1, artículo 2. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

También la ley de 1995 título 4, capítulo 1, artículo 16, dispone: entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

-Deporte formativo: es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

-Deporte social comunitario: es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

4. OBJETIVOS

Objetivo General:

Permitir y motivar en los niños, niñas y jóvenes de la Provincia del Magdalena Centro de los seis (6) años a los diecisiete (17) años de edad la participación en procesos de iniciación y fundamentación deportiva en la disciplina de tenis de mesa, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de dicha población.

Objetivos específicos

- Contribuir a la formación integral de los niños, niñas y jóvenes a través de las diferentes actividades lúdicas, recreativas y culturales desarrollando los procesos de crecimiento tanto físicos como cognitivos de personalidad y de integración social.
- Lograr un desarrollo equilibrado del niño, la niña y el joven en sus aspectos motriz, social, psicológico, que nos permita un rendimiento acorde a su edad.
- Desarrollar habilidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas, en los deportistas para un buen desempeño en la vida y la competición.
- Inculcar hábitos de actividad física, higiene, nutrición y uso correcto del tiempo libre como una forma de contribuir a la salud física, mental y social.
- Utilizar el Tenis de Mesa, como medio para la formación de valores
- Identificar y aplicar las reglas del tenis de mesa que correspondan a cada categoría.
- Inculcar a los niños, niñas y jóvenes la práctica del tenis de mesa como un medio de integración personal y educación deportiva.
- Identificar y realizar actividades que le permitan a los niños, niñas y jóvenes mejorar su capacidad física y habilidades en cada una de las categorías.
- Practicar ejercicios específicos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Tenis de Mesa, correspondientes a cada categoría.
- Inculcar principios para el rendimiento deportivo, tales como: Puntualidad, trabajo constante, compañerismo y superación personal.
- Fortalecer los valores sociales, culturales, morales y la convivencia social, através de la práctica del tenis de mesa.
- Conocer y valorar el tenis de mesa mostrando una actitud crítica como participante y espectador.
- Incrementar el sentido de pertenencia y trabajo honesto en los niños, niñas y jóvenes y el joven hacia la práctica deportiva.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través de las Secretarías de Deportes de los municipios de la Provincia del Magdalena Centro Se realizara proceso de participación comunitaria para las Escuelas de Formación Deportiva y están dirigidas a niños, niñas y jóvenes con edades de seis (6) años a diecisiete (17) años de edad que manifiesten su interés por la practica deportiva, divididos en los niveles de iniciación y fundamentación teniendo en cuenta que se debe tener una cobertura de 30 deportistas en deportes individuales.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INICIACION (6 A 17 AÑOS)	8	7
FUNDAMENTACION (6 A 17 AÑOS)	7	8
TOTALES	15	15

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener la hipótesis que a práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños.

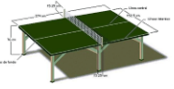
"El nivel del crecimiento en el desarrollo motriz de los niños es un periodo formativo en el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento.

Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multicoordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedo y puntería. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.

El Tenis de mesa constituye un duelo directo entre dos o cuatro jugadores (Barbetas, 1988). *"Es un deporte de confrontación sin contacto físico entre rivales"* (Pérez de Castro, 2005).
El Tenis de Mesa es una actividad que está condicionada por el bajo índice de predicción de las acciones del rival (Mahlein, O. V., 1997).
Tiene una gran importancia la comunicación (Tenis de Mesa de dobles) y la contra comunicación (Tenis de Mesa individual y dobles); nos referimos a la información (comunicación) que se produce en el tenis de mesa de dobles entre los jugadores que forman un equipo y a la contra comunicación que tiene como fin enpañar, distraer, etc., al contrario a través de información falsa revelada deliberadamente (Barbetas, 1988); también habría que añadir aquella contra comunicación que se refiere a la información que nos llega del contrario sin que este sea consciente y que nos puede beneficiar en el juego.
Todo esto hace que sea un juego inteligente de intenciones con baja organización de las acciones donde no se conoce la secuencia de movimientos, ni en el desarrollo ni en el final de la misma (Giménez, 2000 y Sáenz-López, 1997a).
El espacio de actuación es común en dobles (en cuanto a lo que se refiere a nuestro compañero) y separado en relación con el/los adversario/s, según hablemos de Tenis de Mesa individual o de dobles; además, este espacio del adversario/s es inviolable (Carreras, 2006).
La participación es alternativa.
Existe una gran incertidumbre que procede del adversario (Tenis de Mesa individual) o de los adversarios y del compañero (Tenis de Mesa de dobles), mientras que el medio (mesa, red y piso) permanece estable (Barbetas, 1988); se trata pues, de una tarea abierta (Poulton, 1957, citado por Sáenz-López, 1997a); en este sentido, tenemos que destacar la aportación que hacen Torres y Carrasco (2004, citado por Carreras (2006) al considerar que el árbitro, el público, el entrenador y demás miembros del banquillo pueden crear también incertidumbre.
Todo los expuesto anteriormente, hace del Tenis de Mesa un deporte de gran dificultad perceptiva y decisional, lo cual habrá que tener muy en cuenta en su Enseñanza-Aprendizaje (Mahlo, 1969, citado por Graça y Oliveira, 1997), (Giménez, 2000).

La mesa

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



La Bola

La bola tiene un diámetro de entre 38 y 40 mm, circunferencia de 119 milímetros aproximadamente y pesa 2,7 gramos. Será de celuloide o de un material plástico similar, blanca o naranja, y mate. Hasta hace unos años, el diámetro de la bola era 38 milímetros, pero fue aumentado a 40 milímetros con la finalidad de conseguir tanteos más largos.

El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.
Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.

Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, sera punto para el contrario.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyendose el rebote en la línea central como válido.

Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 o 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 o 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.

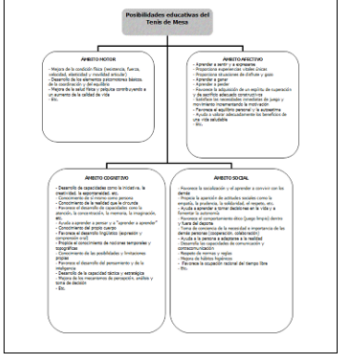
La raqueta se puede agarrar de dos diferentes formas: La presa europea, que permite utilizar las dos caras de la pala, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. Utilizada por jugadores como Jan-Ove Waldner. La presa asiática, que utiliza principalmente una única cara. Wang Hao la utiliza.

Muchas veces vemos a entrenadores, padres directivos de clubes, etc., que con su actitud se ponen del lado del doporte rendimiento en el que priman los resultados sobre todas las cosas, por encima, incluso, del propio niño o niña; nos es de extrañar, pues, que muchos niños y niñas aparezcan el primer día para aprender y jugar al Tenis de Mesa y, después del entrenamiento, no vuelvan nunca más. Según Pérez de Castro (2005) el Tenis de Mesa es una modalidad deportiva que no se puede imponer, ya que el sentimiento de amor hacia algo, cuando es impuesto desde fuera, provoca lo contrario; es decir: el rechazo.

Pensamos, pues, que lo primordial es que los chicos y chicas practiquen deporte edúcándose como personas, y si, después, llegan a ser campeones, estupendo, pero lo harán, ante todo, siendo personas íntegras, lo cual es lo máximo a lo que puede aspirar cualquier deportista. En este sentido Pérez de Castro (2005), nos comenta que el Tenis de Mesa reporta a quien lo practica numerosas satisfacciones, sensaciones placenteras, de desafío y de reto personal; además, su práctica propicia beneficios en la salud de quien lo practica y ayuda enormemente a formar su personalidad; y también ofrece beneficios sociales, de reconocimiento y prestigio. Por otro lado, y en relación con el plano motor, Allen (1996), señalaba el hecho de que la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motor en los niños, así como favorece el desarrollo de los mecanismos que controlan la coordinación del movimiento complejo y fino; además, también incrementa la capacidad de aprendizaje de la percepción motora. Según Goodway (1988), la atención de los educadores ha de centrarse en los siguientes aspectos:

- Educación de nociones y convicciones deportivas;
- Educación de sentimientos deportivos;
- Formación de hábitos de conducta deportiva;
- Formación de rasgos de la voluntad y del carácter;
- Formación de la personalidad del jugador.

A modo de conclusión de este apartado, exponemos a continuación un gráfico en el que resumimos las posibilidades educativas de la práctica del Tenis de Mesa.



7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

1. INDICADORES

Es una medida que nos permite ir observando el avance en el cumplimiento del desarrollo de capacidades que proporciona un medio sencillo y fiable para medir logros, reflejar los cambios vinculados con una intervención o ayudar a evaluar los resultados. Los indicadores son enunciados que describen indicios físicas, conductas, comportamientos y señales observables y evaluables del desempeño de niñas y niños que permiten apreciar externamente lo que sucede internamente en el niño o la niña; y son referentes que sirven para valorar el desempeño de los y las estudiantes, describiendo el logro de capacidades y actitudes en diversos niveles.

1.1 INDICADORES DE LOGROS NIVEL I

RENDIMIENTO
Realiza secuencias de movimientos a partir de instrucciones y demostraciones.
Disfruta de las actividades grupales guiadas y de los juegos libres, respetando normas de los mismos de la clase.

FISICO
Participa de manera activa, ordenada y espontánea en los diferentes ejercicios, juegos, rondas, aportando buenas ideas.

TEORICO
Durante el desarrollo de las actividades grupales del juego aplicar normas sencillas de reglamento de juego.

CONDUCTUAL
Disfrutar de las actividades grupales guiadas y de los juegos libres, respetando normas de los mismos de la clase.
Adquirir valores de puntualidad y superación personal.

1.2 INDICADORES DE LOGROS NIVEL II

RENDIMIENTO
Muestra disciplina y responsabilidad cuando participa de los festivales y campeonatos.
Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollopersonal.
Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas,sentimientos y valores.

TECNICO
Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.
Combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación.
Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

Practica los fundamentos básicos del Tenis de Mesa y utiliza adecuadamente los implementos deportivos.

FISICO
Entiende el ejercicio físico como agente determinante y habito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.
Adquirir una preparación física general y especial que posibilite realizar demostraciones de equilibrio, reflejo, y habilidad de forma competitiva.
Elevar las capacidades físicas y funcionales del organismo de manera que garanticen mayor longevidad y mejoramiento de la salud.

TACTICO
Adquiere nociones básicas acerca de los fundamentos, ventajas y desventajas al aplicar cualquier sistema tanto a la defensiva como a la ofensiva.
Reconoce los diferentes sistemas tácticos tanto ofensivos como defensivos.
Identifica diferentes tareas motrices adecuadas para el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en el Tenis de mesa.
Identifica el concepto de táctica deportiva.
Diferencia los sistemas tácticos al ataque y a la defensa.

TEORICO
Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso delltiempo libre en el desarrollo de la sociedad.
Mantiene y respeta las normas de juego.
Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aseltivo.
Enumera los hechos históricos más relevantes que han contribuido en el avance técnico, táctico y reglamentario del Tenis de mesa.
Lee, comprende y desarrolla sistemas defensivos y ofensivos.

CONDUCTUAL
Demuestra afición por el Tenis de Mesa en actividades especificadas tipo recreativo, deportivo y cultural.

Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales deldeporte, la recreación y el uso del tiempo libre.
Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego yvalora sus consecuencias.
Asume el Tenis de mesa como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

1.3 INDICADORES DE LOGROS NIVEL III

RENDIMIENTO
Participar en los encuentros inter instituciones educativas del munkipio y escuelas de formación deportiva.
Participar en los festivales regionales, juegos interclubes de Cundinamarca y competencias entre escuelas de formación de la zona.

TÉCNICO
Lograr una ejecución correcta de los movimientos, corte derecho corte de revés.
Conocer y perfeccionar la técnica básica de cada golpe.
Combinar los distintos golpes para estar preparado ante los cambiosde juegos que se producen en el desarrollo de un partido.
Despertar y activar reflejos que deben estar presente en todas laspartesdeljuegos de nuestro juego.

FÍSICO
Mejorar en un 10% la práctica de los golpes de derecha e izquierda.
Mejorar la velocidad de reacción y reflejos en un 10%
Mejorar la resistencia aeróbica en un 10%.
Mejorar la flexibilidad en un 10%

TACTICO
Aplicar correctamente los fundamentos servicio y servicios dirigidos
Resolver situaciones de juego de 1 vs 1, 2 vs 2, aplicando principios ofensivos de servir, cortar y rematar.
Resolver situaciones en superioridad numérica con una efectividad del 80%
Dominar los principios defensivos de: tomar correctamente la raqueta, posición adecuada frente a la mesa, desplazarse, recuperar y rematar.
Ejecutar sistemas de juego ofensivo y defensivos sencillos.
Vivenciar las posiciones de juego interior y exterior, para ubicar a cada jugador según sus capacidades.

TEÓRICO
Durante el desarrollo del juego, aplicar el reglamento de juego en vivotivo a las violaciones y las faltas.
Comprender sistemas defensivos y ofensivos sencillos
El alumno podrá explicar principios defensivos, ofensivos y reglas deljuego del tenis de mesa.

CONDUCTUAL
Valorar la práctica deportiva, como medio de conservación de la salud,de relaciones interpersonales y de proyección a la comunidad.
Adquirir capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor, socio afectivo e intelectual

Adquirir valores de puntualidad, constancia en el trabajo, trabajo ecoquipo y superación personal.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 17 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 17 años

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1 I2 F
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1 I2 F
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
				Agilidad	
			Coordinación Especial	Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	I2 - F
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1 - I2-F
				Asistida	I1 - I2-F
				Resistida	I1 - I2-F
				Balística	I1 - I2-F
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F

		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F
				Anaeróbica	F
			FUERZA	Acaptación anatómica	F
				Fuerza Resistencia	F
				Fuerza Máxima	F
				Fuerza Explosiva	F – F
			VELOCIDAD	Traslación	F
			VELOCIDAD	De Reacción	
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1 – I2
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1 I2 F
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1 I2 F
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2 - F
				Diferenciación Motriz(Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1 - I2-F
				Asistida	I1 - I2-F
				Resistida	I1 - I2-F
				Balística	I1 - I2-F
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			VALORES OLÍMPICOS	Respeto	
				Excelencia	
				Amistad	
				Coraje	

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES PARAOLÍMPICOS	Determinación	I1- I2- F
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2- F
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	I1- I2- F
				Asertividad	
				Empatía	I1- I2- F
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I2- F
				Atención y concentración *	F
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas juegadas		I2- F
			Predeportivos		I2
			Mini deportes		I2
			Deporte Específico		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	HABILIDADES BASICAS	FORMACION BASICA	FUNDAMENTOS BASICOS	Generalidades: historia del tenis de mesa, reglamentación, origen.	I1- I2-F
				Sentido de pertenencia, identidad personal, trabajo individual, valores.	I1- I2-F
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTACIO N TÉCNICO TACTICO	FORMACION BASICA	FUNDAMENTOS TECNICOS	Manejo de la raqueta: -Prensa europea y clásica -Presa china -Presa japonesa	I2-F
				Posición básica del jugador: -Manejo corporal. -Posición básica correcta. -Desplazamientos -Distancias con respecto a la mesa.	I2-F
				Golpes básicos: -Saque de derecha. -Saque de revés. -Golpe de derecha. -Golpe de revés. -Golpes con efecto	I2-F
HABILIDADES	FUNDAMENTACIO	FORMACION	FUNDAMENTOS	Manejo de la agilidad mental. Rendimiento intelectual	I2- F

DEPORTIVAS ESPECIFICAS	N TÉCNICO TACTICO	BASICA	TACTICOS	La capacidad de reacción y acción. Sincronización de movimientos	I2-F

8. METODOLOGIA

NIVEL I

1. INICIACION AL TENIS DE MESA.

- La mesa.
- La raqueta.
- La bola.
- La red.

OBJETIVOS:
Adquirir patrones motores básicos a través de los juegos pre deportivo.
Acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.
Aplicación de las habilidades genéricas en el juego deportivo
Utilizar el juego como medio para desarrollar habilidades básicas.

NIVEL II

1. FORMACION BASICA Y FUNDAMENTACION

1.1 Fundamentación Básica

- Tipos de agarre: sesiones 1- 3.
- Tipos de golpes: sesiones 1- 6.
- Posición en la mesa y juego de piernas: sesiones 1- 12
- Conocimiento del correcto servicio: sesiones 1- 25.
- Saque diagonal sesiones 1-5.
- Saque paralelo: sesiones 1-5.
- Saque corto sesiones 1-5.
- Saque largo. sesiones 1-5.
- Ajuste gestual sesiones 1-5.
- Técnicas de golpe de derecha e izquierda: sesiones 1-30.
- El pase, la recepción la forma más compleja y agresiva del juego: S. 1-10.
- Devuelve técnicamente el saque: sesiones 1-10.
- Juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y reacción: sesión 1-10
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido: sesiones 1-10.
- Anticipanse a los movimientos del oponente y orientanse correctamente a la trayectoria del móvil para golpearlo con una intención, sesiones 1-5.

Objetivo: Iniciar en el desarrollo de habilidades específicas.
Trabajo colectivo de habilidades específicas sencillas y lúdicas.

1.2 Fundamentación Técnica

- Práctica de los golpes de derecha e izquierda: Sesiones 1-20.
- Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda: Sesiones 1-9.
- Práctica de servicios dirigidos: Sesiones 1- 20.
- Variedad de efectos: Sesiones 1- 20.
- Efectos, velocidad dados a la bola: Sesiones 1-20
- Remates y contragolpe Sesiones 1-20.
- Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores: Sesiones 1-10.
- Golpe de corte drive o derecha: Sesiones 1-10 sesiones.

Objetivos:
Preparar al niño en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva.
Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro cargas de entrenamiento.
Preparación física general específica.
Desarrollo técnico específico aplicado a la especialidad.
Desarrollo táctico.
Mejora técnico-táctico.

1. **METODOLOGIA DEL TRABAJO.**

1.1 **INICIACION.**

-OBJETIVO GENERAL

- Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y habilidad deportiva.

-OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes.
- Desarrollar cualidades físicas, la socialización, la comprensión y la creatividad de cada participante.
- Dar a los participantes una alternativa para el mejor aprovechamiento del tiempo libre.
- Desarrollar sus aptitudes psicomotoras a deportes individuales.
-

UNIDAD TEMATICA: MEDIOS A UTILIZAR

Conocimiento de las partes del cuerpo y sus movimientos posibles, espacio tiempo, ritmo y movimiento.

6 a 7 años
- Trabajos por parejas y en grupos, persecución: sesiones 1-20.
- Carreras de habilidad: sesiones 1-20.
- Ejercicios libres: sesiones 1-10
- Agilidad y destreza: sesiones 1-20.
- Carreras de obstáculos: sesiones 1- 20.
- Ejercitación de técnicas básicas: sesiones 1-40
- Festivales con otros equipos.

8 años……
- Trabajos por parejas, trios, cuartetos, grupos: sesiones 1-9.
- Carreras de habilidad: sesiones 1-12.
- Ejercicios libres, construidos o técnicos: sesiones 1-15.
- Agilidad y destrezas: sesiones 1-10.
- Competición individual, por parejas y en grupos: sesiones 1-15.
- Carreras de obstáculos juegos de forma y ritmo: sesiones 1-10.
- Festivales
- Trabajos individuales: sesiones 1-15.

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN FÍSICA

Desarrollar las capacidades físicas básicas para el complemento en su desarrollo psicomotriz:
- Equilibrio: 1- 10 sesiones
- Coordinación: 1-10 sesiones
- Velocidad: 1- 10 sesiones
- Resistencia: 1- 10 sesiones
- Fuerza: 1- 5 sesiones
- Elongación: 1- 5 sesiones

6 a 7 años
- Buena postura funcional: 1-3 sesiones
- Sentido del equilibrio, flexibilidad.: 1-3 sesiones
- Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples: 1-50 sesiones
- Mejorar y desarrollar la velocidad de reacción: 1-10 sesiones
- Actividades vigorosas enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus ventajas motoras y del espacio: 1-30 sesiones.
- Ejercicios de agilidad y destrezas: 1 -10 sesiones.

8 años……
- Buena postura funcional: 1-3 sesiones
- Sentido del equilibrio: 1-3 sesiones
- Movilidad articular, flexibilidad, coordinación: 1-50 sesiones
- Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos y piernas:1-15 sesiones
- Mejorar la velocidad, calidad de velocidad, velocidad de reacción: 1-15 sesiones
- Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus ventajas motoras y del espacio: 1-30 sesiones
- Ejercicios de agilidad y destrezas: 1-10 sesiones.

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN TÉCNICA

Estimular al niño en el aprendizaje de los movimientos o gestos básicos a través del juego recreativo.
Estimular y desarrollar los valores como el respeto, la tolerancia, el compromiso, la amistad, el compañerismo y el sentido de pertenencia en la comunidad.

6 a 7 años
- Dominio de la pelota o rebote del balón

- Conducción en línea recta, en zigzag, detención
- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos
- Formas básicas de pases
- Lanzamiento a la canasta o al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

8 años……

- Dominio de la pelota o rebote del balón
- Conducción en línea recta, en zigzag, detención
- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos.
- Formas básicas de pases.
- Lanzamientos a la canasta o al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

-METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso.

Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes. Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto o voleibol, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. esto implica planeación integrada de contenidos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA
CHAGUANI PROVINCIA DEL NAIGUALENA CENTRO

FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA ACTIVIDADES

MESES	MARZO	ABRI	MAY	JUNI	JULI	AGOS	SEPTI
PROMOCION							
MOTRICIDAD							
CAPACIDADES FISICAS							
PARTE BASICA DESTREZAS							
DESARROLLO COGNITIVO							
ACTIVIDAD RECREATIVA							
EVALUACION							

-LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Domina las formas básicas de movimiento (correr, saltar, caminar, lanzar,
- Mejora las habilidades locomotrices (andar, galopar, deslizarse, esquivar, bajar)

-CONTROL Y EVALUACION DE LA S UNIDADE S TEMATICA S A DESARROLLAR

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias.

FUNDAMENTACION

-OBJETIVO S GENERALE S

- Desarrollar técnicas sobre el tenis de mesa dirigidos a niños, niñas y adolescentes de ambos géneros.

-OBJETIVO E SPECIFICO

- Realizar la preparación física general y calentamiento con ejercicios sencillos.

1. **UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN BÁSICA**

- Tipos de agarre: sesiones 1-3
- Posición en la mesa: sesiones 1-3
- Conocimiento del correcto servicio: sesiones 1-20
- Técnicas de golpe de derecha e izquierda: sesiones 1-30
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido: sesiones 1-30

2. **UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA**

- Fundamentar a los adolescentes hacia el conocimiento de técnicas: sesiones 1- 50
- Práctica de los golpes de derecha e izquierda: sesiones 1-30
- Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda: sesiones 1-10
- Práctica de servicios dirigidos. Variedad de efectos: sesiones 1-20
- Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores: sesiones 1-20

-METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA
CHAGUANI PROVINCIA DEL NAIGUALENA CENTRO

FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA ACTIVIDADES

MESES	MARZO	ABRI	MAY	JUNI	JULI	AGOS	SEPTI
PROMOCION							
PREPARACION FISICA GENERAL							
CAPACIDADES FISICAS Y DESTREZAS							
FUNDAMENTACION BASICA							
FUNDAMENTACION TECNICA							
ACTIVIDAD RECREATIVA							
EVALUACION							

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Asocia el desarrollo motriz a la fundamentación y práctica de otros deportes.
- Asocia la importancia del baloncesto y el voleibol con el desarrollo y practica del tenis de mesa.
- Reconoce fundamentos básicos del tenis de mesa aplicándolos a trabajos individuales y colectivos.

-CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

La evaluación da información de retorno para la totalidad o parte del proceso, a fin de actuar con bases ciertas para el reajuste de todo o parte del él. Es de carácter formativo, cuando se refiere a aspectos cualificables del proceso de enseñanza-aprendizaje, partiendo desde la fase inicial hasta la final, estimulando, orientando, diagnosticando, sus dificultades y ayudándole a orientar a fijar lo aprendido hasta el punto deseable. Ejemplo: método, motivación, autodominio y recursos.

Se lanzarán pelotas al evaluado para que ejecute un máximo de 5 golpes de cada uno.

- Ejecución técnica global (posición de espera, presa o empuñadura, preparación, colocación de los pies, punto de impacto y finalización del golpe).
- Precisión.

9. COMPONENTE S BA SICO S A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Dances Area de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la extensionación y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la proprosión de su corporalidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la mediación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndolo expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, cuidando equipo y Liderazgo.

Dances Area de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la extensionación y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la proprosión de su corporalidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la mediación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndolo expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, cuidando equipo y Liderazgo.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarias en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

Valores sociales del deportista:

- **Honestidad**: Es un valor social caracterizado por decir la verdad, ser decente, recatado, respetuoso y justo.
- **Justicia**: Este valor hace referencia a ser equitativo y dar a cada uno lo que le corresponde por derecho.
- **Tolerancia**: Es el respeto por las creencias y prácticas de las demás personas cuando son distintas a las propias.
- **Bondad**: Es la tendencia hacer el bien. Implica también un grado considerable de compasión, de estar y padecer junto al otro sus sufrimientos y buscar la manera de aliviarlo.
- **Libertad**: Facultad de actuar según el propio criterio, dentro de los límites establecidos dentro de la sociedad.
- **Amor**: Valor que impulsa a una persona a preocuparse, respetar y comprometerse con el bienestar del otro sin esperar un beneficio a cambio. Es salir de sí mismo al encuentro del otro para quererlo tal cual es.

- **Tolerancia**: Valor social que lleva a aceptar y respetar las ideas, las opiniones o actitudes de los demás, aunque no se esté de acuerdo con ellas.
- **Educación**: Es uno de los valores más importantes, pues dentro de él se pueden enseñar los demás valores. La educación es propiamente la formación de las personas, tanto a nivel intelectual como afectivo y moral.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tengamos de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida: confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que proceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIO S DE EVALUACION

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

Test deportivo

Festivales al interior de la Escuela Deportiva.

Las pruebas físicas, antropométricas y festivales deportivos de la escuela de formación en tenis de mesa se desarrollarán en una primera instancia en el mes de mayo y se proyecta la realización de una segunda toma para los meses de agosto y la tercera toma para el mes de noviembre respectivamente

13. REFERENCIA S BIBLIOGRAFICA S

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

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

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

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

https://www.efdeportes.com/efd108/el-tenis-de-mesa-como-deporte-educativo.htm

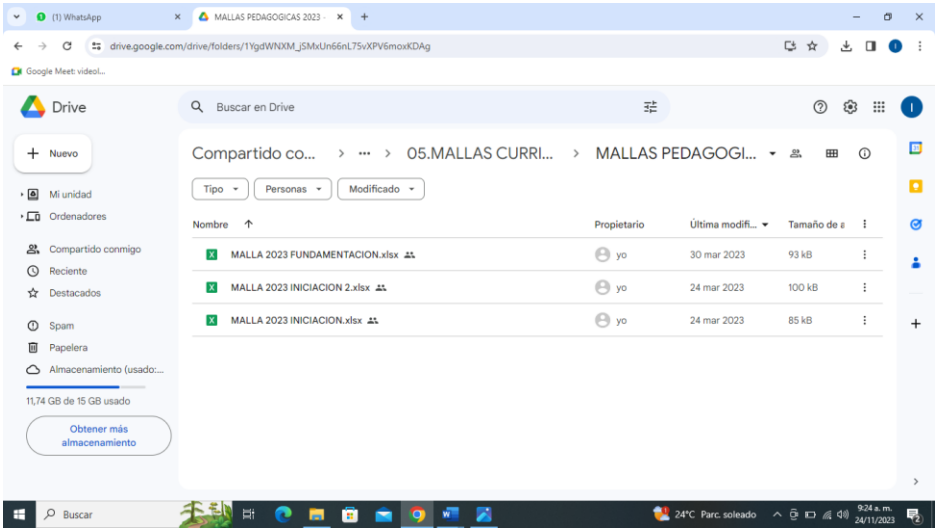
https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

https://www.zonatt.com/es/sobre-deporte-caracteristicas.html

https://raxcocas.wixsite.com/pingpong/fundamentos-tacticos

https://www.efdeportes.com/efd108/el-tenis-de-mesa-como-deporte-educativo.htm

MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

#DeporteQueProgresa

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Aprende y se adapta a nuevas destrezas adquiriendo habilidades sencillas en el deporte tenis de mesa.
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estimulos externos
						EQUILIBRIO	Recupera facilmente la posicion del cuerpo a traves de los diferentes movimientos ejecutados.
						ORIENTACION	Realiza movimientos y cambios en determinado tiempo.
						DIFERENCIACION	Manifesta precision en movimientos parciales individuales , sin perder el objetivo del elemento.
						REACCIÓN	Aplica la reaccion atraves de estimulos externos como el contacto. Teniendo en cuenta las diferentes señales acusticas
						ADAPTACIÓN	Se acomoda con facilidad a una situacion distinta a la actual según el estimulo externo
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Adopta una buena postura y movimientos decididos al caminar.
						CORRER	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad.
						SALTAR	Realiza desplazamiento con salto, con y sin impulso de un punto a otro ya sea horizontal o vertical.

MALLA PEDAGOGICA INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

#DeporteQueProgresa

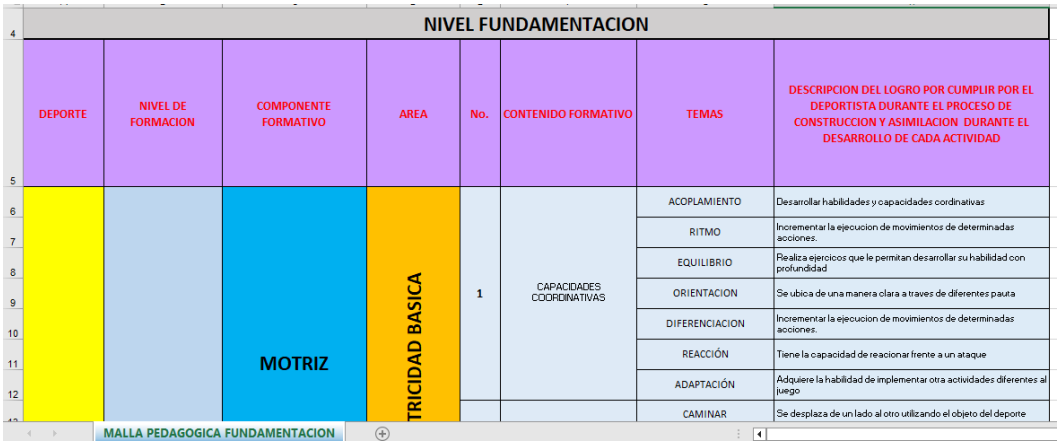
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	IDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos entre si y se adapta a nuevas destrezas durante los entrenamientos de tenis de mesa
						RITMO	Posee la capacidad del manejo de la velocidad, el efecto y la altura acompañado de estimulos externos.
						EQUILIBRIO	Maneja esta capacidad en diferentes juegos realizando ejecuciones estaticas o en movimiento
						ORIENTACION	Maneja los movimientos y cambios en determinado tiempo dentro de la ejecucion del juego.
						DIFERENCIACION	Aplica exactitud y coordinacion en el momento del dezplazamiento.
						REACCIÓN	Reacciona con precision atraves de estimulos externos como es el contacto.
						ADAPTACIÓN	Posee la capacidad de adaptarse a los diferentes cambios de

MALLA PEDAGOGICA INICIACION 2



NIVEL FUNDAMENTACION							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	TRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollar habilidades y capacidades cordinativas
						RITMO	Incrementar la ejecucion de movimientos de determinadas acciones.
						EQUILIBRIO	Realiza ejercicios que le permitan desarrollar su habilidad con profundidad
						ORIENTACION	Se ubica de una manera clara a traves de diferentes pauta
						DIFERENCIACION	Incrementar la ejecucion de movimientos de determinadas acciones.
						REACCIÓN	Tiene la capacidad de reacionar frente a un ataque
						ADAPTACIÓN	Adquiere la habilidad de implementar otra actividades diferentes al juego
						CAMINAR	Se desplaza de un lado al otro utilizando el objeto del deporte

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

OBLIGACION No 4

PLAN DE TRABAJO AÑO 2023

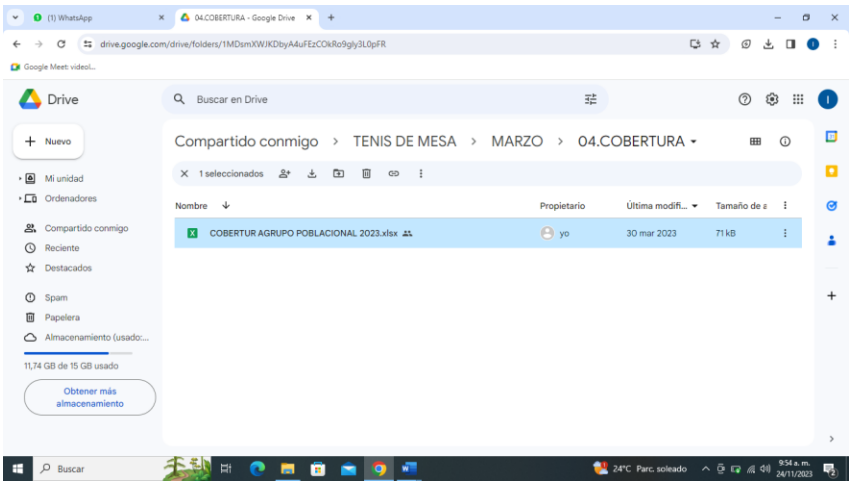
#DeporteQueProgresa

ACTIVIDADES PLANTEADAS EN MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGOGICO Y PLANES DIARIOS

NIVELES	TEMATICA	DESARROLLO DE LAS SESIONES
CION INICIACION 2 Y FUNDAMENT.	1. MOTRICIDAD BASICA: -CAPACIDADES CORDINATIVAS. EQUILIBRIO, REACCION, ORIENTACION. -PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO: CAMINAR, CORRER, SALTAR, RODAR, ATRAPAR. 2. MANEJO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS : FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD. 3. DESTREZAS: DESPLAZAMIENTOS, GOLPE, SALTO, GIRO, LANZAMIENTO, SERVICIO. 4. TEORICO: HISTORIA DEL TENIS DE MESA, REGLAMENTO. 5. DESARROLLO COGNITIVO: -SE ENFATIZO EN EL VALOR DEL RESPETO, LA DISCIPLINA, LA RESPONSABILIDAD, EL COMPAÑERISMO, LA AMISTAD, LA TOLERANCIA, EL TRABAJO EN EQUIPO, LA HONESTIDAD. -HABITOS DE VIDA SALUDABLE. 6 - ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS: - FESTIVAL DE HABILIDADES. -PREDEPORTIVOS. -JUEGOS ESCOLARES E INTERCOLEGIADOS.	1. A TRAVES DE LA MOTIVACION HACIA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA SE HACE ENFASIS EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS REALIZANDO DIFERENTES JUEGOS Y ACTIVIDADES DONDE SE COLOCA EN PRACTICA CADA MOVIMIENTO A SEGUIR. 2. SE REALIZA EL MANEJO DE LAS CAPACIDADES FISICAS POR MEDIO DEL CALENTAMIENTO Y PREPARACION DEL SISTEMA MUSCOESQUELETICO Y CARDIOVASCULAR DEL DEPORTISTA, SE REALIZAN JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y FUERZA CON CADA UNO DE LOS GRUPOS DE DEPORTISTAS PARTICIPANTES EN LA ESCUELA DE FORMACION. 3. EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE TRABAJO SE HACE ENFASIS EN LAS DESTREZAS QUE POSEE CADA UNO Y EN LAS QUE SE DEBEN ADQUIRIR PARA MEJORAR DIA A DIA, SE REALIZAN REPETICIONES DE CADA DESTREZA COMO SON EL GOLPEO, EL SERVICIO, EL LANZAMIENTO, Y LOS DESPLAZAMIENTOS , HAY BASTANTE MANEJO DE LATERALIODAD DERECHA-IZQUIERDA. 4. SE MOTIVA A LA INVESTIGACION SOBRE LA HISTORIA DEL TENIS DE MESA. SIMILAN Y COLOCAN EN PRACTICA EL REGLAMENTO. 5. SE REALIZAN LAS LAS RESPECTIVAS CHARLAS Y DINAMICAS SOBRE EL VALOR DEL RESPETO Y CON CADA UNO DE LOS VALORES PROGRAMADOS PARA CADA SESION MES A MES EN EL AMBITO DEPORTIVO UE LLEVEN AL DEPORTISTA A REFLEXIONAR SOBRE SU COMPORTAMIENTO EN TODO LUGAR.. 6. PARTICIPACION EN EL DESARROLLO DE LOS FESTIVALES DE HABILIDADES, REALIZADOS EN EL MUNICIPIO, JUEGOS ESCOLARES FORMATIVOS Y PEDAGOGICOS REALIZADOS EN EL MUNICIPIO, Y PARTICIPACION EN LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS EN LOS MUNICIPIOS DE CHAGUANI, ALBAN Y CAQUEZA,

FORMADORA TENIS DE MESA	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI

OBLIGACION No 5



#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

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

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	5	5		5										10
9 AÑOS	2	2	2		2										4
10 AÑOS		2			2										2
11 AÑOS		2			2										2
12 AÑOS	1	1		1	1										2
13 AÑOS															
14 AÑOS	1			1											1
15 AÑOS	2			2											2
16 AÑOS	2			2											2
17 AÑOS															
TOTALES	13	12													25

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

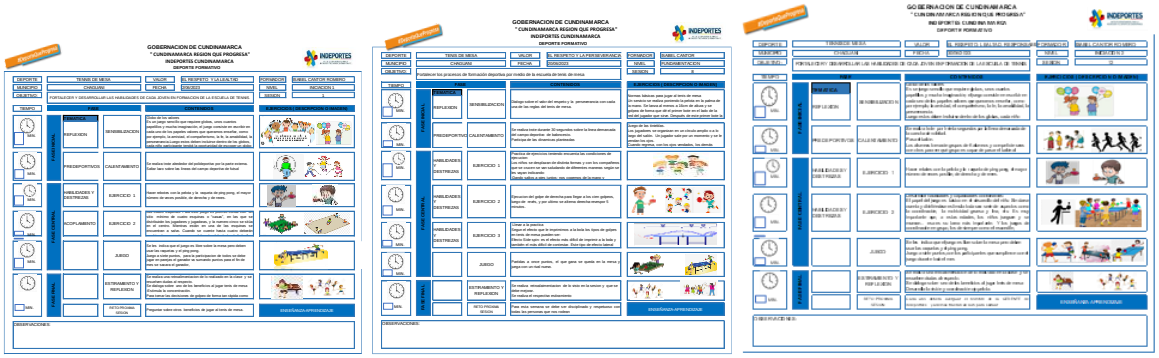
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
ESCUELA DE FORMACION TENIS DE MESA- ISABEL CANTOR ROMERO- NOVIEMBRE.

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

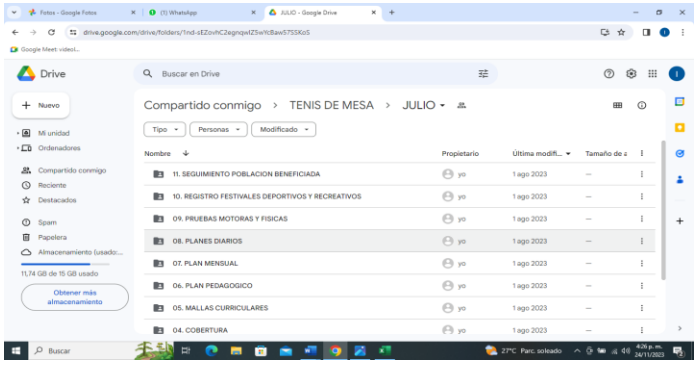
OBLIGACION No 6



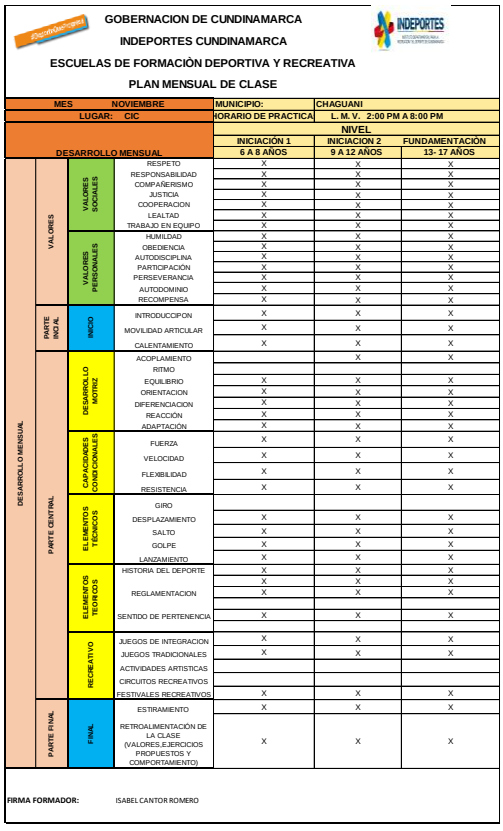
OBLIGACION No 7



OBLIGACION No 8



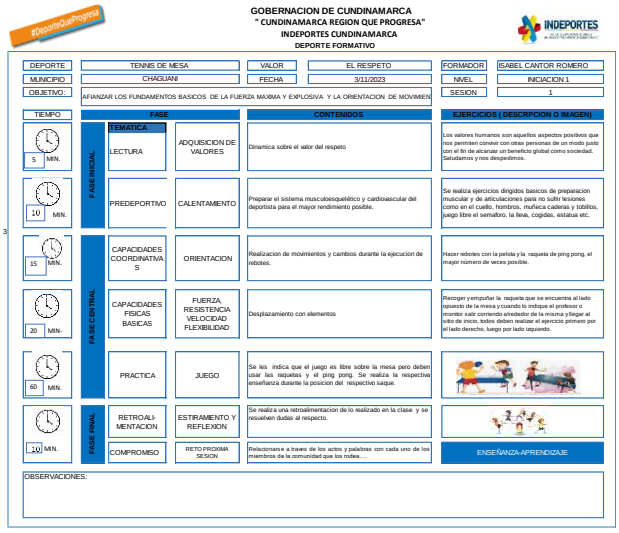
OBLIGACION No 9



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

MES	NOVIEMBRE		MUNICIPIO:	CHAGUANI		
LUGAR:	CIC		HORARIO DE PRACTICA	L. M. V. 2:00 PM A 8:00 PM		
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÒN 1	INICIACION 2	FUNDAMENTACIÒN
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÒN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	X
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÒN	X	X	X
			ADAPTACIÒN	X	X	X
		CAPACIDADES COMDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÈCNICOS	GIRO			
			DESPLAZAMIENTO	X	X	X
			SALTO	X	X	X
			GOLPE	X	X	X
			LANZAMIENTO	X	X	X
		ELEMENTOS TEORICOS	HISTORIA DEL DEPORTE	X	X	X
			REGLAMENTACION	X	X	X
				X	X	X
			SENTIDO DE PERTENENCIA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: ISABEL CANTOR ROMERO

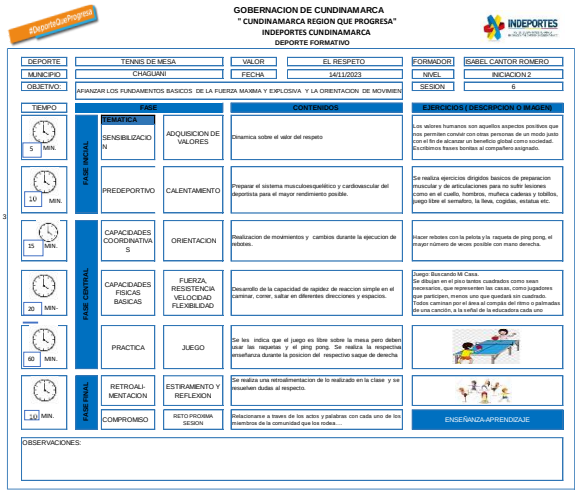


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

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 MOVIMEN			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 liewa, 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 empujar 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:

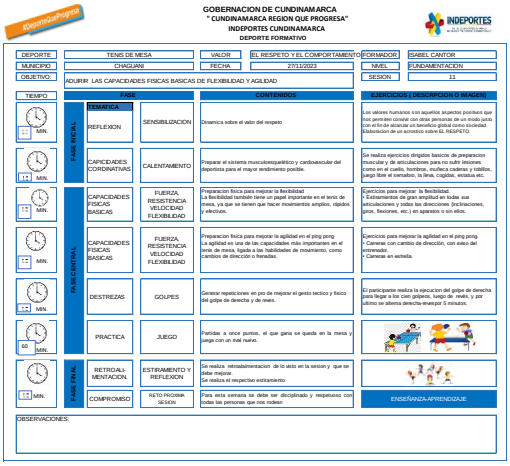


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENNIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO	FORMADOR	ISABEL CANTOR ROMERO
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	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 liewa, 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:



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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EL RESPETO Y EL COMPORTAMIENTO	FORMADOR	ISABEL CANTOR
MUNICIPIO	CHAGUANI	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO	ADQUIRIR 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.
15 MIN.		CAPICIDADES 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 liewa, cogidas, estatua etc.
15 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.
15 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 fintadas.	Ejercicios para mejorar la agilidad en el ping pong. • Carreras con cambio de dirección, con aviso del entrenador. • Carreras en escalera.
15 MIN.		DESTREZAS	GOLPES	Generar repeticiones en pro de mejorar el gesto tecticu y fisico del golpe de derecha y de reves.	El participante realiza la ejecucion del golpe de derecha para llegar a los cien golpess, luego de reves, 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 retroalimentacion 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 No 10

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 Blanchard 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 lo 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 lugrar un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, seria 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.

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 Chaguaní 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.

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 tallímetro.

-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 vertex 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

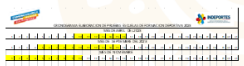
Test 20 metros:
Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado 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 shuttle 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

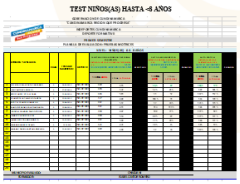




INDEPORTES



TEST NIÑOS(AS) HASTA -8 AÑOS



INDEPORTES

TEST NIÑOS(AS) HASTA -12 AÑOS

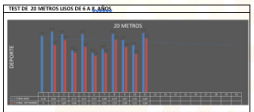


TEST NIÑOS(AS) HASTA -17 AÑOS



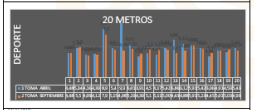
INDEPORTES

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS:
En la prueba de 20 mts se puede evidenciar de acuerdo a la gráfica y a los datos recolectados a 11 deportistas y que de acuerdo a la prueba realizada en el mes de abril y en la segunda toma realizada en el presente mes de septiembre se observa un avance en la mejora de resultados y de rendimiento en un buen porcentaje %. Se evidencia que el mejor resultado obtenido durante las dos tomas es del niño Fandelio Anson Sebastian con un total de (4,47 seg) para la toma de abril y (4,11 seg) para la toma de septiembre, mejorando notoriamente.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS



ANALISIS:
Los 20 deportistas evaluados en el mes de abril 15 obtuvieron resultados entre (3,51seg.) y (5,31 seg.) y 5 con más de (5 seg.) y que de acuerdo a la prueba realizada en el mes de septiembre 19 deportistas obtienen resultados entre (4,47seg.) y (5,31 seg.) y 1 con más de(5,38 seg.) lo cual se observa un avance en la mejora de resultados en un 90% y un 10% no mejoraron su tiempo. Los mejores resultados son de la niña Laura Sofia Rojas Zabala con (4,16 seg.) en abril y (4,02 seg.) en septiembre, del niño Brayan Cuadrado S. con un total de (3,51 seg.) para la toma de abril y Dilan Galindo (4, 12 seg.) para la toma de septiembre en dicho recorrido, se logran avances significativos.

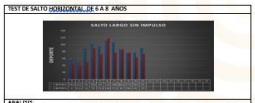
20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS

INDEPORTES



ANALISIS:
En la prueba de 20 seg se puede evidenciar de acuerdo a la gráfica y a los datos recolectados a 5 deportistas y que de acuerdo a la prueba realizada en el mes de abril y en el mes de septiembre, se observa más o menos el mismo porcentaje %. Se evidencia que el mejor resultado obtenido durante las dos tomas es del joven Jorge Daniel Osorio Cardenas con un total de (5,37 seg) para la toma de abril y (5,38 seg) para la toma de septiembre.

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS:
En la prueba salto largo sin impulso realizada a los dos intentos realizados, el 50% logro en los dos intentos marcas entre (82 a 92 cm) y el 50% logro en los dos intentos marcas entre (73 a 82 cm) y el 1% logro en los dos intentos una marca de (118 y 121 cm) respectivamente.
De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el mejor resultado fue del niño Fandelio Anson Sebastian.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



ANALISIS:
En la prueba salto largo sin impulso realizada a 20 deportistas y de acuerdo a los dos intentos realizados el 55% logro en los dos intentos marcas entre (a 99 a 116 cm), el 25% logro en los dos intentos marcas entre (165 a 116 cm) y el 20% logro en los dos intentos una marca de (121 a 172 cm) respectivamente.

INDEPORTES

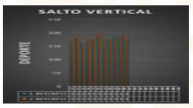
De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que los resultados son bajos en algunos deportistas, pero también el mejor resultado fue del niño Valentin Pulido Barrios y la niña Laura Sofia Rojas Zabala con un total de (1,63 cm).

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



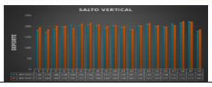
ANALISIS:
En la prueba salto largo sin impulso realizada a 5 deportistas y de acuerdo a los dos intentos realizados, el 60% logro en los dos intentos marcas entre (180 a 192 cm) y el 20% logro en los dos intentos marcas entre (125 a 140 cm) y el 20% logro en los dos intentos una marca de (216 a 228 cm) respectivamente.
De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que los resultados son bajos en algunos deportistas, pero también el mejor resultado fue del joven Johan Steven Osorio Cardenas con un salto de (216 cm).

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



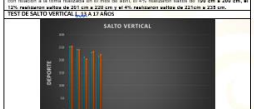
ANALISIS:
La prueba a 11 deportistas y de acuerdo a los dos intentos realizados los resultados obtenidos mejoraron en un gran porcentaje %, se evidencia que la mayoría de los deportistas mejoraron su salto vertical con relación a la toma realizada en el mes de abril, el 9% realizaron saltos de 192 cm a 198 cm, y el 9% realizaron saltos de 181 cm a 209 cm.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



INDEPORTES

TEST DE SALTO VERTICAL 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:
La prueba a 20 deportistas y de acuerdo a los dos intentos realizados los resultados obtenidos mejoraron en un gran porcentaje %, se evidencia que todos los deportistas mejoraron su salto vertical con relación a la toma realizada en el mes de abril, el 4% realizaron saltos de 190 cm a 200 cm, el 10% realizaron saltos de 201 cm a 220 cm y el 4% realizaron saltos de 221cm a 228 cm.

ANALISIS:
La prueba a 5 deportistas y de acuerdo a los dos intentos realizados los resultados obtenidos mejoraron en un gran porcentaje %, se evidencia que la mayoría de los deportistas mejoraron su salto vertical con relación a la toma realizada en el mes de abril, el 20% realizaron saltos entre 209 cm a 247 cm, y el 20% realizaron saltos de 255 cm a 266 cm.

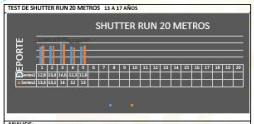
TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



ANALISIS:
En esta prueba denominada shuttle run 4x10 realizada a 20 deportistas los logros obtenidos en un 5% la marca fue (13 seg.) a 14 seg. de tiempo recorrido en un 4% la marca fue de (14,01 seg.) a 15,00 seg. de tiempo recorrido y un 11% la marca fue de (15,01 a 20,00 seg.) de tiempo recorrido. Realizada las dos tomas se evidencia que el joven Julian Pulido obtiene el menor tiempo de recorrido.

INDEPORTES

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:
En esta prueba denominada shuttle run 4x10 y realizada a 5 deportistas los logros obtenidos en un 2% la marca fue (12,01 seg.) a 12,99 seg. de tiempo recorrido, y en un 3% la marca fue de (13,12 seg.) a 14,02 seg. de tiempo recorrido. Realizada las dos tomas se evidencia que el joven Johan Osorio (hinca rodilla) a menor tiempo durante el recorrido.

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 ue su objetivo principal es satisfacer su necesidad de jugar al tenis de mesa, pero también moldear con otros juegos ue sean variados y de corta duración.

INDEPORTES

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

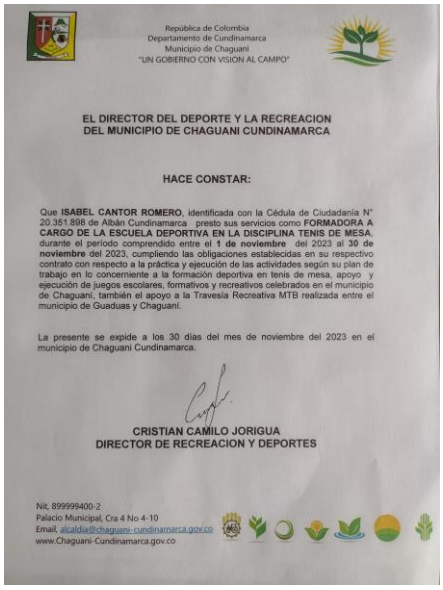
	
PESO	TALLA DE PIE
	
TALLA SENTADO	PERIMETRO ABDOMINAL
	
ENVERGADURA	20 METROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321





OBLIGACION No 11



República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Chaguani
"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 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

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



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

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

HACE CONSTAR:

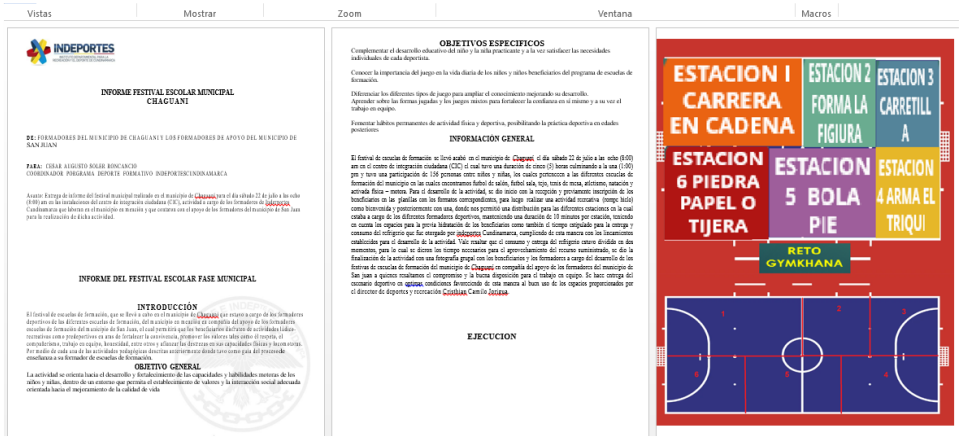
Que **ISABEL CANTOR ROMERO**, identificada con la Cédula de Ciudadanía N° 20351898 de Albán Cundinamarca presto sus servicios como **FORMADORA A CARGO DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA TENIS DE MESA**, durante el período comprendido entre el **1 de septiembre** del 2023 al **30 de septiembre** 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, el respectivo apoyo a Juegos del Magisterio de la Provincia del Magdalena Centro realizados en el municipio Chaguani y acompañamiento a Juegos Intercolegiados Final Departamental categoría prejuvenil realizados en el municipio de Caqueza.

La presente se expide a los 30 días del mes de septiembre 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 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 RONCANCIO
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 con relación a cargo de los formadores deportivos de las diferentes escuelas de formación, del municipio en ocasión en compañía del apoyo de los formadores escuelas de formación del municipio de San Juan, el cual permitirá que las beneficiarios disfruten de actividades lúdico-recreativas como y predeportivas en aras de fortalecer la convivencia, fortalecer los valores tales como el respeto, el compañerismo, trabajo en equipo, honestidad, entre otros y alinear las diversas en sus capacidades físicas y hacia otras. Por medio de cada una de las actividades pedagógicas descritas anteriormente dando lo como guía del proyecto de enseñanza a los formador de escuelas de formación.

OBJETIVO GENERAL

La actividad se orienta hacia el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades y habilidades motoras 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 niñas 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 mixtos para fortalecer la confianza en si mismo y a su vez el trabajo en equipo.

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

INFORMACION GENERAL

El festival de escuelas de formación se llevó acabó 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 fútbol de salón, fútbol sala, tejo, tenis de mesa, atletismo, natación y actividad física – rumba. 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 recreativa (rompe hielo) como bienvenida y posteriormente con una, donde 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 empleado para la entrega y consumo del refrigerio que fue entregado 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 tiempos 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 fechas de escuelas de formación del municipio de Chaguani en compañía del apoyo de los formadores del municipio de San Juan a quienes realizamos el compromiso y la buena disposición para el trabajo en equipo. Se hace entrega del escenario deportivo en optimas condiciones favoreciendo de esta manera al buen uso de los espacios proporcionados por el director de deportes y recreación Cristhian Camilo Jerena.

EJECUCION

ESTACION 1 CARRERA EN CADENA
ESTACION 2 FORMA LA FIGURA
ESTACION 3 CARRETILLA
ESTACION 6 PIEDRA PAPEL O TIJERA
ESTACION 5 BOLA PIE
ESTACION 4 ARMA EL TRIQUI
RETO GYMKHANA

Equipos de 4 personas dentro del campo de juego (7)
Poses : mínimo 10 y máximo 20 para lanzar o anotar
El contacto físico no es permitido (falta)
Antes de cualquier pase el participante deberá realizar un (1) rebote de balón a una o dos manos y puede avanzar 4 pasos.
Se juega con tiempo de 4 minutos y todos juegan mínimo un periodo

Equipo de 4 personas dentro del campo de juego
Participan 3 equipos en el campo (equipo (A- b- c)
La distribución debes equipos en juego tableros superior, equipo b tableros inferior y equipo C mitad de campo. Los equipos rotaran la posición en cada periodo.
Los equipos A y B anotaran en el tableros contrario y C en cualquiera de los dos
Se juega 3 periodos con tiempo de 8 minutos, todos juegan mínimo un periodo
El contacto físico no es permitido (falta)
Antes de ejecutar el pase el participante deberá realizar tres (3) rebotes de balón a una o dos manos y puede avanzar 4 pasos.
Poses : mínimo 0 y máximo 15 para lanzar o anotar

GRADUACIÓN... ELIZA 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 No 13



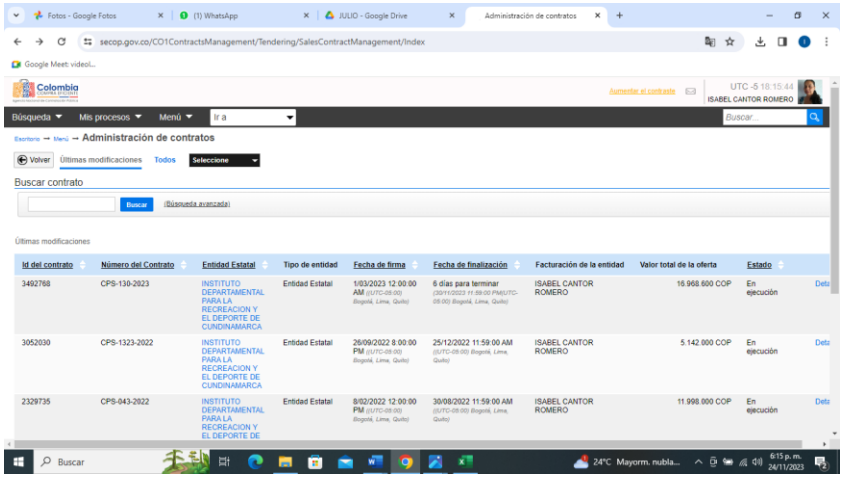


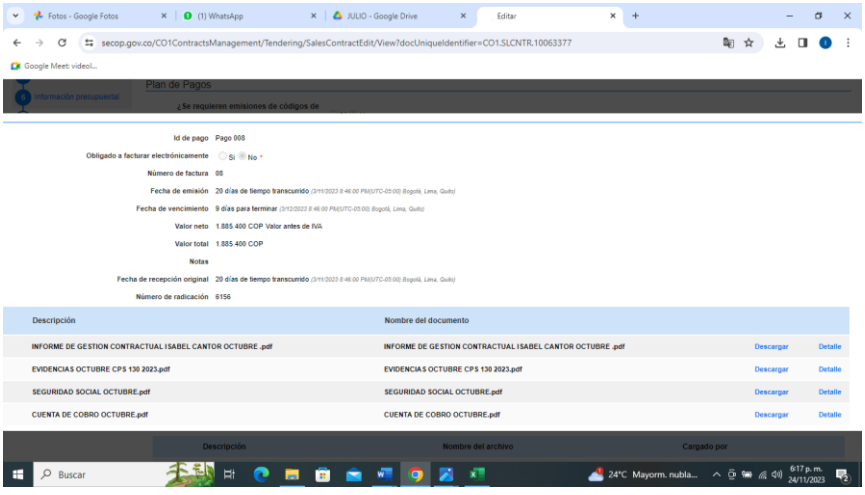


OBLIGACION No 14

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 DURANTE LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

OBLIGACION No 15





OBLIGACION No 16

