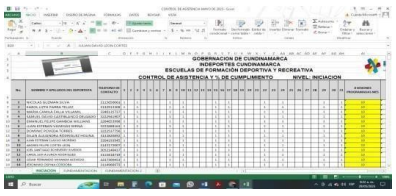
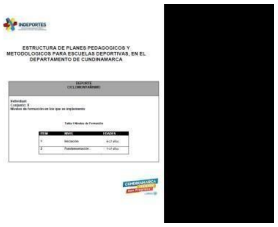
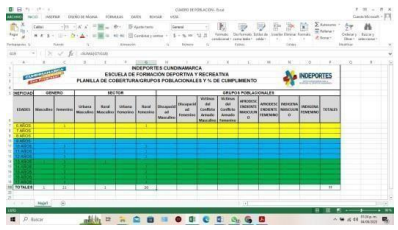
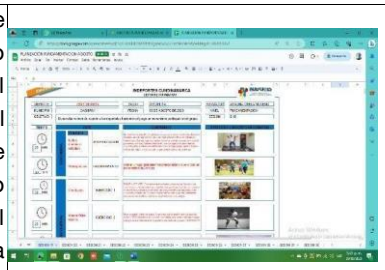
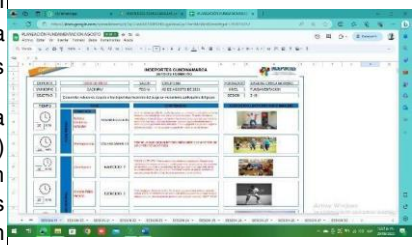
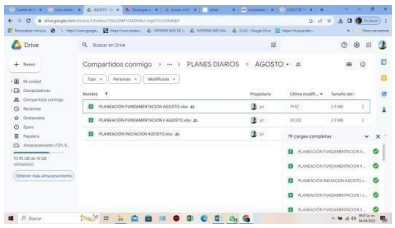
EVIDENCIAS INFORME No 05 MES DE NOVIEMBRE- CTO 885 - 2023			
Nombre del contratista	ARIADNA GISELA MORENO POVEDA		
Número de identificación	1.069.585.394	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	1/11/2023-31/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023002481
Objeto del Contrato: PRESTAR 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			
Obligaciones específicas:		**Actividades realizadas:**	
		ANEXO: PDF EVIDENCIAS:	
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.		 https://docs.google.com/document/d/1KVoGrBdXAw-3xnxvEtTeQoGMoCUhg6Rn/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.		 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EIP2BkEnUeW8ZnUBGb3H_YaXD2rzeQDb/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true	

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el	[redacted]  [redacted]

formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	https://docs.google.com/document/d/1Bu5MCNfU3j4bmonnQdH9JVJfHAF6TDnr/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	[redacted]  [redacted] https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MBk78U15w1WmKUbsh8kZ1Nw2Glm7LYwT/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EIP2BkEnUeW8ZnUBGb3H_YaXD2rzeQDb/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

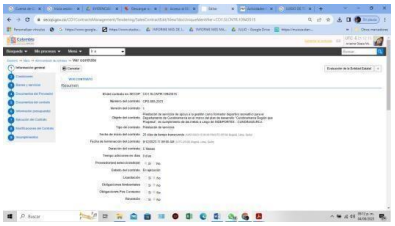
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 SI LO USO ADECUADAMENTE https://docs.google.com/document/d/1sNgzIRTIuW6NjoDzmKmQZdyNWpnvkAQt/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	  https://docs.google.com/spreadsheets/d/1FB3vXIZiVIlGu_KFjMO7mQEVvuEp2FS/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 LINK CARPETA DE PLANEACIOENES https://drive.google.com/drive/folders/1zQTLW3JnbwMRt9S_JzWOuhhE4mbtKWEC?usp=drive_link
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	[redacted]  [redacted] https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MBk78U15w1WmKUbsh8kZ1Nw2Glm7LYwT/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510 6

	28&rtpof=true&sd=true

10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Para este mes de Noviembre no se realizaron test físicos ya que se hicieron le mes de septiembre dejo el enlace como evidencia de que se hicieron le mes ante pasado. ESTE MES REALIZAMOS FESTIVALES https://docs.google.com/spreadsheets/d/1clET3QjzytVwBFS0Vu1HssSw6lF5H-Jv/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true LINK FESTIVALES https://docs.google.com/document/d/1EZvGgyPmt8tn8rJbdBOT7Ok7TSksNhoz/edit?usp=drive_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Certificación y link https://drive.google.com/file/d/1CT8mqtU8Gu-_RqfKL_HU1XTt3R27xjy1/view?usp=drive_link  REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY NIT 800.081.091-9 SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACIÓN Gobierno TRANSFORMANDO CACHIPAY EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA CERTIFICA Que, ARIADNA GISELA MORENO POVEDA identificada con la Cédula de Ciudadanía N° 1069585394 de Cachipay Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de Diciembre de Dos mil Veintitrés (2023). JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación Efraín Mercado Sánchez ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023 Cachipay Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334 Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co Código postal 253030
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Para este mes de noviembre se realizará los festivales deportivos de: atletismo, baloncesto, futbol de salón con premiación y cada escuela compite en las modalidades establecidas. En lace https://docs.google.com/document/d/1FoTX6weXpjOtwSvL8m9ms8N0qi3c8wIF/edit?usp=drive_link&ouid=11303405316

	8513510628&rtpof=true&sd=true
13 asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**1 ro de noviembre entrega de uniformes y conferencia con Rigo en Mosquera** 

14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes de junio.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10943515
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1xF_6 P8I-IF28hwEwKV3s3DCyHATypfVZ

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICACONVOCATORIA Y PRESENTACION	
FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICPAL

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



CONVOCATORIA



REPRESENTACIONES AL MUNICIPIO DE CACHIPAY



CENTRO DE FORMACION CACHIPAY



CENTRO DE FORMACION CACHIPAY

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS FESTIVALES

FECHA	**25 DE NOVIEMBRE 2023**
LUGAR	**CACHIPAY CUNDINAMARCA**
	
	
	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	OSCAR GUTIERRES	3205032184			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
2	SEBASTIAN GUTIERREZ	3007876071			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
3	ALEJANDRO QUINTERO	3232273995			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
4	BRAYAN AVILA	3115514446			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
5	DANIEL FELIPE	3114467682			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
6	MATEO MARIN	3143487800			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
7	ANDRES CARA	3007876071			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
8	GIOVANNY RIAÑO	3232273995			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
9	XIOMARA BARRAGAN	3115514446			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1			1	13	13	0	100%
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																				

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

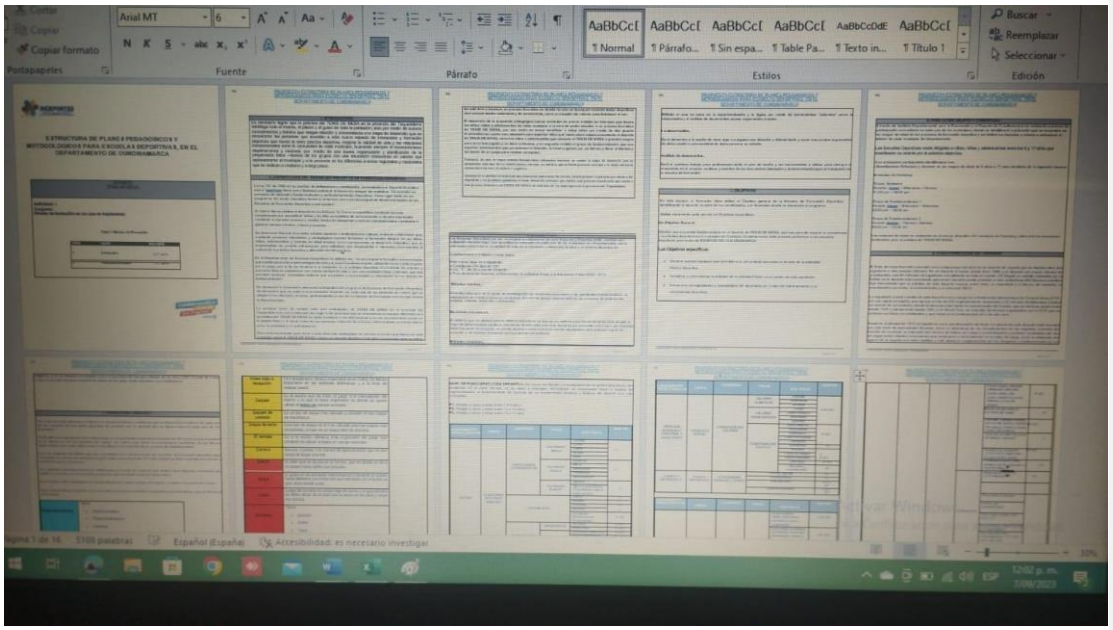
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	IAN TELLO	3118805455			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
2	MATIAS GACHA	3044036083			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
3	CONAN GACHA	3044036083			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
4	ALISON QUINTANA	3214873121			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
5	YERIC GACHA	3144588175			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
6	FELIPE GACHA	3102025982			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
7	JUAN DIEGO GARCIA CARRILLO	3138556985			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
8	SHARON PEÑALOSA	3228622750			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
9	KEVIN GIRALDO	3144453765			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
10	FABIO MONCADA	3222320753			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%

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

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	EMILY SOFIA VARGAS	3102021073			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
2	NICOLAS CARDONA	3013183522			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
3	ELDON CAMILO VARGAS	3102021073			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
4	JUAN ESTEBAN CORTES	3217423015			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
5	JUAN JOSE VARGAS	3246135737			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
6	SALOME SANABRIA	3212882720			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
7	JAMES ALEXIS CONTRERAS	3,5089E+10			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
8	ANDREY SANTIAGO ROMERO	3143972467			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
9	JULIANA LOPEZ	3212882720			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
10	KEILAN GACHA	312502131			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
11	AINA MAIA MORENO	3153193824			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%

PARA UN TOTAL DE 30
DEPORTISTAS

PLAN PEDAGOGICO





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

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
TENIS DE MESA	perfeccionamiento	MOTRIZ		1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	mantener el control del cuerpo saltando en solo pie con la raqueta y el ping pong
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar mecanismos ludicos el cual nos ayuden ala orientacion espacial
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y velocidad en las piernas, con el peso de su cuerpo , sentadillas con el fin de comprender la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo o toma de
						ADAPTACION	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes pruebas o circuitos en los cuales los deportistas manejen su fuerza en ejercicos como planchas a nodejar que el abdomen toque la raqueta
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimiento en cuanto a laperfeccion ocular
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	realizar relevos con raquetas en intervalos de tiempo
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	subir escaleras en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	TOTAL	desarrollo ejercicos que me ayuden en tren inferior y superior
		TECNICO		1	DESPLAZMIENTOS	DIRECCION	realizar desplazamientos con cambios de direccion según las instrucciones
						SITUACIONES	adaptar el cuerpo a situaciones diferentes de incertidumbre
				2	SERVICIOS	EFECTOS	probocar efecto giratorio a la bola hacia cualquiera de los lados
						GIROS	imprimir giros hacia adelante e impulsar las piernas
				3	CORTES	MOVILIDAD	mover muñeca agilmente con la raqueta debajo de la bola cerca de la red flip
							examinno e implemento los diferentes movimientos en el momento de la competicion
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PROPIOS DEL CENTRO DE		Reconozco y empleo los desplazamientos laterales
							Reconozco y empleo los desplazamientos adelante y atras
						PATRONES	Reconozco y empleo los desplazamientos diagonales
				5	ACTIVIDADES DE COORDINACION		diferentes movimientos atraves del trote
						COORDINACION	
							exploro movimientos que anticipen la finalidad de las acciones
		TACTICO		1	ATACAR	REMATE	rematar la bola a diferentes alturas para derribar obstaculos imprimiendo efecto topspin
				2	DEFENDER	BLOQUEO	dejar la raqueta inmovil para el bloqueo o imprimir el efecto hacia atras
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	SURGIMIENTO Y AÑO	Reconozco los hechos importantes sobre estos temas que son demasiado importante como la historia y que conozcan el deporte que practican
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR ES	fomentar en los deportistas el cuidado de los materiales y de la escuela de formación habilitada
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	VALORES	RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del prógimo y de los derecho de cada uno
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACION	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activación ludica con intencidad del 40%
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	de sus propios logros
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA	empatia por los demas y juego limpio
		RECREACION		1	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados , tallevа, co	ponchados , tallevа, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la cola del sorro, yerm	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: CACHIPAY
NOMBRE DEL FORMADOR: ARIADNA MORENO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO	INICIACION		INICACION		INICACION			
	SEDE DE TRABAO								
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION I		FUNDAMENTACION I		FUNDAMENTACION I			
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION II		FUNDAMENTACION II		FUNDAMENTACION II			
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR ARIADNA MORENO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
TEMAS Y DINAMICAS

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Participacion	Juego de Roles	Juego de Roles	Lectura	Juego de Roles
Compromiso	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Obediencia	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Calentamiento	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
Introducción	Historia del Tenis de Mesa	Historia del Tenis de Mesa	Reglamento I	Reglamento II
Coordinacion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Resistencia	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
pase	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Ronda	El telefono roto	Adivina quien	Rayuela
Actividades Artisticas	Artes plasticas	Artes plasticas	Artes plasticas	Artes plasticas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
TEMAS Y DINAMICAS DEL MES

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Puntualidad	Lectura	Dinamica Sorpresa	Lectura	Manual del tiempo
Resilencia	Lectura	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Calentamiento	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
Introducción	Reglamento III	Reglamento IV	Campeonatos mundiales	Metodos de Proteccion personal
Coordinacion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Resistencia	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
pase	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Ronda el Reloj de Jerusale	La Gallina Ciega	Telefono Roto	El juego de la sombra
Actividades Artisticas	Rondas	Mimica	Moldeado de papel	Dibujo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
8AÑOS	1	1	1		1										4
9AÑOS		1			1										2
11 AÑOS	1	1	1												3
12 AÑOS	2	1	2		1										6
14 AÑOS	1		1												2
16 AÑOS	1		1												2
35 AÑOS	1		1		1										3
28 AÑOS	1		1												2
40AÑOS		1			1										2
45 AÑOS	1		1												2
22 AÑOS	1		1												2
TOTALES	10	5	10		5										30

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CACHIPAY ZONA URBANA



CENTRO DE FORMACION CACHIPAY



ZONA URBANA DELEGADA DEL TORNEO DE INTEGRACIÓN



CENTRO DE FORMACIONCACHIPAY



NOVIEMBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

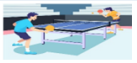
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	1 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

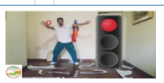
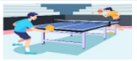
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	3 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

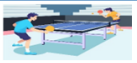
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	6 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	8 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	10 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. Él se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	17 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las lineas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	20 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	22 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	24 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	27 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	29DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Stop. Este juego es similar al popular juego de la 'estatua', pero con pequeños añadidos. Debes poner música y pedir al estudiante que se mueva por todo el espacio indicado, pero a la vez que se mueve, debe pensar en algo, lo que quiera. Cuando se pare la música, debes decir 'stop', y en ese momento, debe detener y decir en voz alta una palabra relacionada con los que está pensando	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento bailado. Este método pretende entrar en calor de forma progresiva a través de la música y aprovechar la motivación que puede generar alguna canción y realizar la movilidad articular, ejercicios que aumenten la frecuencia cardiaca, estiramientos, etc.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en le suelo las peloticas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.	saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco. Reglas:
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

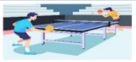
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	01 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	03 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite recutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	6 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	8 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	10 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las lineas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	17 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las lineas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	20 NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las lineas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	22 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	24 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	27 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	29 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Stop. Este juego es similar al popular juego de la 'estatua', pero con pequeños añadidos. Debes poner música y pedir al estudiante que se mueva por todo el espacio indicado, pero a la vez que se mueve, debe pensar en algo, lo que quiera. Cuando se pare la música, debes decir 'stop', y en ese momento, debe detener y decir en voz alta una palabra relacionada con los que está pensando	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento bailado. Este método pretende entrar en calor de forma progresiva a través de la música y aprovechar la motivación que puede generar alguna canción y realizar la movilidad articular, ejercicios que aumenten la frecuencia cardiaca, estiramientos, etc.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en le suelo las peloticas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.	saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco. Reglas:
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	1 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	3 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite recutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

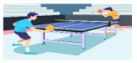
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	6 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite recutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	8 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	10 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las lineas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	17 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las lineas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	20 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las lineas que esten dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	22 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	24 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	27 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	29 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Stop. Este juego es similar al popular juego de la 'estatua', pero con pequeños añadidos. Debes poner música y pedir al estudiante que se mueva por todo el espacio indicado, pero a la vez que se mueve, debe pensar en algo, lo que quiera. Cuando se pare la música, debes decir 'stop', y en ese momento, debe detener y decir en voz alta una palabra relacionada con los que está pensando	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento bailado. Este método pretende entrar en calor de forma progresiva a través de la música y aprovechar la motivación que puede generar alguna canción y realizar la movilidad articular, ejercicios que aumenten la frecuencia cardiaca, estiramientos, etc.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en le suelo las peloticas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.	saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco. Reglas:
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DICIEMBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	01 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	de manera dinamica se aran por parejas y van a jugar pin pon a rras es decir por parajas sirven de derecha y el que mas pinpones logre meter un en tarro sera el ganador	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	04 DE DICIMEBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza la actividad piedra papel o tijera en circuito ludico el que pierda salga y el otro avaza	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	bomba caliemte se realiza un circulo el cual tendra una pelota los compañero la deben tirar y el que la coja sus dos compañeros de lado se deben agachar antes de que el compañero la coja para no estallarse y si no salen	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

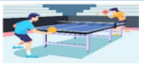
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	6 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta... o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	realizar 60 golpes de derecha y avanzar según los platillos colocados ya sea golpeando largo medio o corto para evitar perder la pelota	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	8 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

0

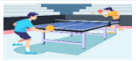
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	1 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Pollos y repollos uno sera en pollo y el otro el repollo uno abre las piernas y el otro se mete debajo cuando diga pollos a repollos el de las piernas abiertas sale a correr dando la vuelta alcirculo y debe llegar a su lugar antes que los demas el ultimo sale cuando diga repollos apollos sale el del piso y hace lo mismos el ultimo sale	 
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

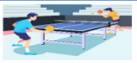
DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	4 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	bomba caliente se forma un circulo y se pasa una pelota la persona que la tenga debe estar pendiente de que sus dos compañeros del lado se agachen para salvarse si no estos deberan salir porque se estallan	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	se formaran por parejas y uno estara de espalda y el otro frente ala espalda del compañero a la cuenta de tres el que esta frente a la espalda del compañero dira derecha y el compañero que esta de espalda sabra que hacia la derecha le van a tirar una pelota este la debe coger antes que rebote dos veces	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	06 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	8 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory mediante un juego llamado el reloj de tenis los deportitas deberan ubicarse por grupos pasar un circuito ir a ver una figura y debe llegar a acomodar las fichs estas tendran un mensaje para iniciar a jugar en hora libre	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
MIN.			EJERCICIO 3	Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido DOBLES por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

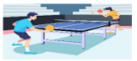
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	1 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta... o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	4 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA: Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

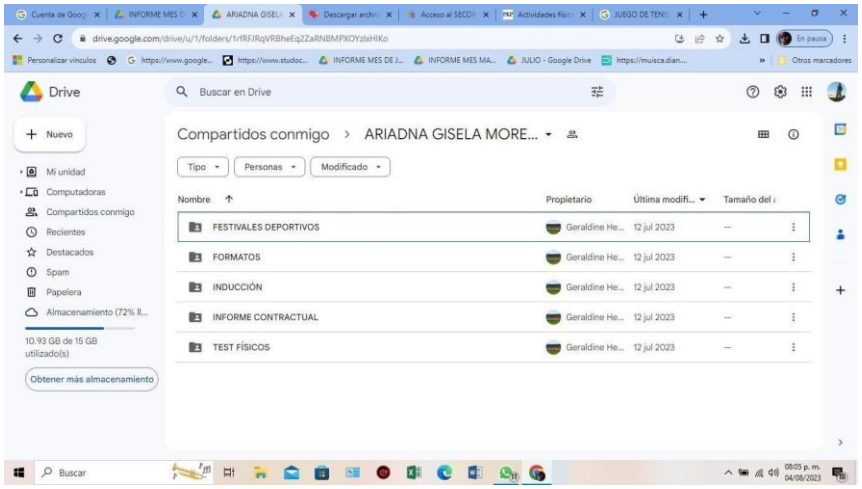
OBSERVACIONES:

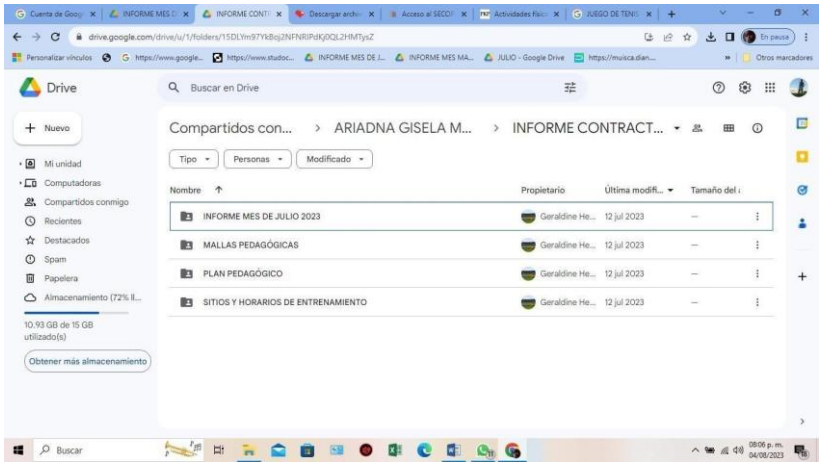
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	06 DE DICIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Paso separado (fondo de pista). Es un paso que se realiza como el salto de lectura (RPT) consistente en un salto hacia arriba que permite reclutar energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición. (SLIPT STEP)	
MIN.			EJERCICIO 3	Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, por tiempo	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos conmigo › ARIADNA GISELA MORE...
Tipo
Personas
Modificado
Nombre
Propietario
Última modifi...
Tamaño del
FESTIVALES DEPORTIVOS
FORMATOS
INDUCCIÓN
INFORME CONTRACTUAL
TEST FÍSICOS
Geraldine He...
12 jul 2023
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento (72% ll...
10.93 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Buscar


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos con... › ARIADNA GISELA M... › INFORME CONTRACT...
Tipo
Personas
Modificado
Nombre
Propietario
Última modifi...
Tamaño del
INFORME MES DE JULIO 2023
MALLAS PEDAGÓGICAS
PLAN PEDAGÓGICO
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO
Geraldine He...
12 jul 2023
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento (72% ll...
10.93 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Buscar

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES DE NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**CACHIPAY**	
LUGAR: POLIDEPORTIVO				**HORARIO DE PRACTICA**	**LUN-MIER-VIERN**	
					NIVEL	
DESARROLLO MENSUAL				**INICIACIÓN II (10:00 AM - 12:00 M)**	**FUNDAMENTACIÒN I (03:00 PM - 05:00 PM) - FUNDAMENTACION II (05:00 PM - 7:00 PM)**	
				6 A 8 ANOS	**9 A 12 ANOS**	**13- 17 ANOS**
		VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPANERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACION			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCION			
			ADAPTACION			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: ARIADNA GISELA MORENO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES DE: DICIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**CACHIPAY**	
LUGAR: POLIDEPORTIVO				**HORARIO DE PRACTICA**	**LUN-MIER-VIERN**	
					NIVEL	
DESARROLLO MENSUAL				**INICIACIÓN II (10:00 AM - 12:00 M)**	**FUNDAMENTACIÒN I (03:00 PM - 05:00 PM) - FUNDAMENTACION II (05:00 PM - 7:00 PM)**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
		VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACION			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCION			
			ADAPTACION			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIÓN			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: ARIADNA GISELA MORENO

certificación

Commented [1]: Falta que añadas

ALCALDÍA DE CACHIPAY

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.081.091-9

SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

Estamos TRANSFORMANDO CACHIPAY

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A

Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA** identificada con la Cédula de Ciudadanía N° 1069585394 de Cachipay Cundinamarca, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

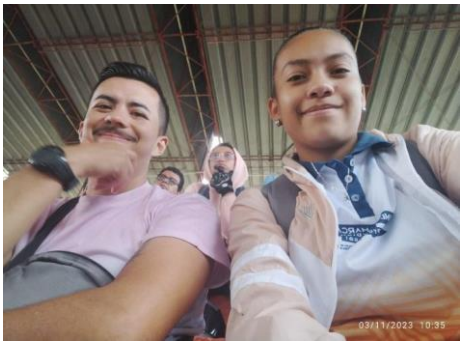
La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de Diciembre de Dos mil Veintitrés (2023).

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación

Efraín Moncada Sánchez
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Cachipay
Tierra de Esmeraldas, Luz y de Amores

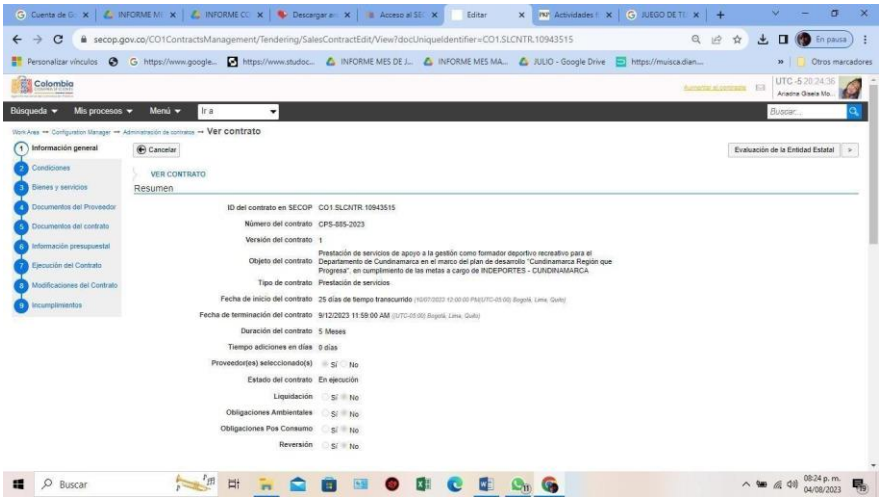
Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal
Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co
Código postal 253020

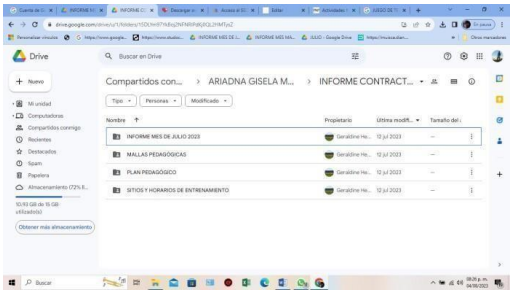
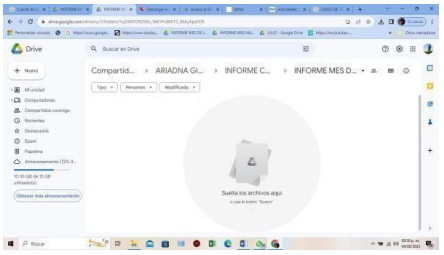
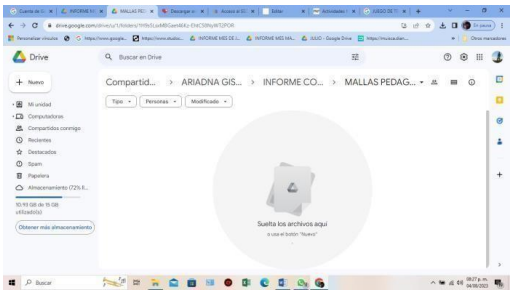
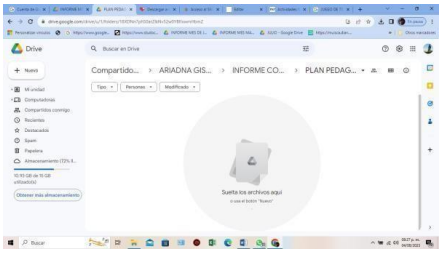
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	ARIADNA GISELA MORENO
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 **8 de noviembre programa secturd en la emisora**	 **3 de noviembre reunión de indeportes en la mesa Cundinamarca**

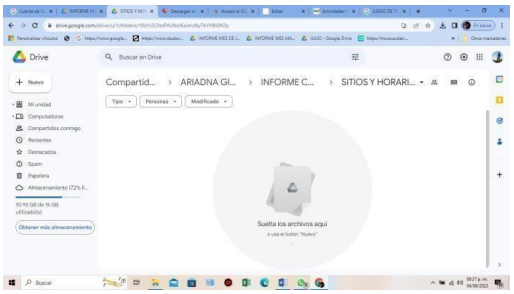
1 ro de noviembre entrega de uniformes y conferencia con Rigo en Mosquera Y 9 de noviembre reunión de indeportes

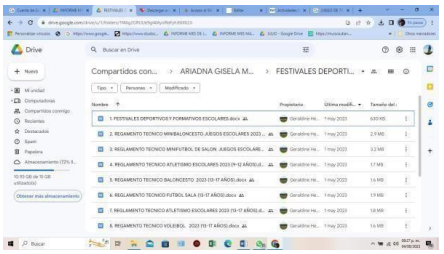





secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10943515
Colombia Compra Eficiente
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
Work Area → Configuration Manager → Administración de contratos → Ver contrato
1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Resumen
ID del contrato en SECOP CO1.SLCNTR.10943515
Número del contrato CPS-885-2023
Versión del contrato 1
Objeto del contrato Prestación de servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo recreativo para el Departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca Región que Progresa", en cumplimiento de las metas a cargo de INDEPORTES - CUNDINAMARCA
Tipo de contrato Prestación de servicios
Fecha de inicio del contrato 25 días de tiempo transcurrido
Fecha de terminación del contrato 9/12/2023 11:59:00 AM
Duración del contrato 5 Meses
Tiempo adiciones en días 0 días
Proveedor(es) seleccionado(s) Sí No
Estado del contrato En ejecución
Liquidación Sí No
Obligaciones Ambientales Sí No
Obligaciones Pos Consumo Sí No
Reversión Sí No
Buscar
08:24 p. m.
04/08/2023

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS	
FORMADOR	ARIADNA GISELLA MORENO
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL- CASA DE LA CULTURA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
	
	


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartid...
ARIADNA GI...
INFORME C...
SITIOS Y HORARI...
Tipo
Personas
Modificado
Suelta los archivos aquí
Obtener más almacenamiento


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos con...
ARIADNA GISELA M...
FESTIVALES DEPORTI...
Tipo
Personas
Modificado
Obtener más almacenamiento

ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: CENTRO FORMACIÓN CACHIPAY – 3 NOVIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACION – CACHIPAY- 6 DE NOVIEMBRE**
	
FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY – 8 DE NOVIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY -10 DE NOVIEMBRE DE 2023**

ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY –13 DE NOVIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY - 15 DE NOVIEMBRE DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY – 17 DE NOVIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY–20 DE NOVIEMBRE DE 2023**

ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY – 22 DE NOVIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY - 24 DE NOVIEMBRE DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY –27 DE NOVIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN CACHIPAY–29 DE NOVIEMBRE DE 2023**