INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 987 DE 2023

Objeto del Contrato **PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.**	**INFORME FINAL**
JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	COTA
FECHA DEL INFORME	05 de diciembre de 2023
PERIODO DEL INFORME	Del 5 de julio al 4 de diciembre de 2023
CONTRATISTA	Rafael Nicolas Calderon Junco

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 987 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de cinco meses

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2023.

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.

   Se realizo proceso de convocatoria en las diferentes instituciones publicas del municipio de Cota Cundinamarca, logrando conformar grupos de los tres niveles requqeridos para la escuela de formación de tenis de mesa

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.
   Se realizo proceso de toma de asistencia a cada sesión desarrollada máximo 24 horas después de llevada a cabo cada sesión

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.
   Se presento en el tiempo acordado el plan y la malla pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por la subgerencia tecnica

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.

   Se desarrollaron 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

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.
   Se logro contar con la cantidad requeriada de deportistas para cada categoría, cumpliendo asi con esta obligación, de tener por lo menos 0 deportistas activas, por ser deporte individual

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.

   Solo se contaba con la gorra institucional, la cual fue portada durante cada sesión de clase y cada actividad de indeportes Cundinamarca

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.
   Se llevo a cabo la planeación de cada sesión de clase para cada nivel de formación, logrando asi cumplir con la obligación, desarrollando treinta y seis sesiones mensuales

   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.

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.
   Se mantuvo actualizada la información referente al contrato en la herramienta drive y con el cargue de los informes en el secop

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.

   A través del drive se presentaban las planeaciones mensuales de clase, antes del inicio de cada mes

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.

Se llevo a cabo la aplicación de la batería de test, formlada por indeportes en el mes de septiembre como se acordó con el coordinador provincial

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.
    Se hace entrega de la respectiva certificación mensual, remitida por el instituto municipal de recreación y deporte de Cota Cundinamarca

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.
    Se coordina y posteriormente se desarrolla el festival deportivo para el municipio de Cota, con la participación de 5 escuelas de formación deportiva

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

    Se asiste y apoya a todas las reuniones convocadas por parte de la entidad

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.

    De ser requqerido se procederá con su respectiva diligenciamiento

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).

    Se presentaron en total 6 informes de ejecución contractual a través del secop, con sus respectivos soportes y evidencias

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripciones y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.
    Se entregó la documentación en medio físico al coordinador provincial

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

PERIODO	IBC	SALUD	PENSION	ARL	PLANILLA
JUNIO	$1.1160.000	$145.000	$185.600	$28.300	9454427267
JULIO	$1.1160.000	$145.000	$185.600	$28.300	9455871719
AGOSTO	$1.1160.000	$145.000	$185.600	$28.300	9455153818
SEPTIEMBRE	$1.1160.000	$145.000	$185.600	$28.300	9456538318
OCTUBRE	$1.1160.000	$145.000	$185.600	$28.300	9458148267
NOVIEMBRE	$1.1160.000	$145.000	$185.600	$28.300	9459222865
DICIEMBRE	$154,667	$19,400	$24,800	$3,800	9460156501
TOTALES	$7,114,667	$889.400	$1.138,400	$173,600	

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	10
FUNDAMENTACION 1	10
FUNDAMENTACION 2	10
TOTAL	30

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	987 de 2023	$9,427,000.00	5 MESES	2023002432
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$9,427,000.00	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	$0

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	**Rafael Nicolas Calderon Junco**
Rafael Nicolas Calderon J **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.





2. Planillas de asistencias.

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

MES: NOVIEMBRE

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	JESUS NEIRA			1		0		1			1		0		1			1		0		1			1		0		1			1		13	9	4	69%
2	BRAYAN NIETO			0		1		1			0		1		0			0		1		0			0		1		0			1		13	6	7	46%
3	SEBASTIAN MARTINEZ			1		0		0			1		0		0			1		0		0			1		0		1			0		13	5	8	38%
4	SERGIO CALDERON			1		1		1			1		1		1			1		1		0			0		1		1			1		13	11	2	85%
5	EMANUEL HERNANDZ			0		0		0			0		1		0			0		1		0			0		1		0			0		13	3	10	23%
6	NICOL HORTUA			1		0		0			1		0		0			1		0		0			1		0		1			1		13	6	7	46%
7	MARIA CASTRO			0		0		1			0		0		1			0		0		1			0		1		1			1		13	6	7	46%
8	MATEO MARTINEZ			1		1		1			0		1		1			0		1		1			0		0		1			0		13	8	5	62%
9	ANGIE TORO			0		0		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0			0		13	3	10	23%
10	LUCIANA COÑAMIL			0		1		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1			1		13	9	4	69%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: FUNDAMENTACIÓN 1**

MES: NOVIEMBRE

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	JUANA BARILA			1		0		1			1		0		0			0		1		1			0		1		1			1		13	8	5	62%
2	ANA DIAZ			0		1		0			0		1		1			1		0		0			1		0		0			0		13	5	8	38%
3	ALISON MENDEZ			1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		13	10	3	77%
4	LINA MEDINA			1		0		1			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		13	10	3	77%
5	MAIDY GONZALES			0		1		0			1		1		0			1		1		1			0		0		1			1		13	8	5	62%
6	ISABELA PERDOMO			1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		0			0		13	8	5	62%
7	JEANGRENIS MARTINEZ			0		1		1			1		0		1			0		0		0			1		0		1			0		13	6	7	46%
8	KARYANMY CRIOLLO			1		1		0			1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		13	10	3	77%
9	YORWES HERNANDEZ			1		0		0			1		0		1			1		1		1			0		1		0			1		13	8	5	62%
10	JOSE AYALA			0		1		1			0		1		0			0		0		0			1		0		1			0		13	5	8	38%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: fundamentación 2**

MES: NOVIEMBRE

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	JOSE NIÑO			0		0		0			1		1		0			0		0		0			1		1		1			1		13	6	7	46%
2	JESUS GARCIA			1		0		1			0		0		1			1		1		1			0		0		0			1		13	7	6	54%
3	NICOLAS MARTINEZ			1		1		1			1		1		0			0		1		1			1		1		0			0		13	9	4	69%
4	JUAN ZAPATA			0		0		1			0		0		1			1		0		0			1		0		1			1		13	6	7	46%
5	JOHAN ZANTANA			1		1		0			1		1		0			1		1		1			0		1		1			1		13	10	3	77%
6	SANTIAGO CANO			0		0		0			1		1		1			0		1		1			1		1		1			0		13	8	5	62%
7	SEBASTIAN VARGAS			1		1		1			0		0		0			1		0		0			1		0		0			1		13	6	7	46%
8	OLIVER RODRIGUEZ			0		0		0			1		1		1			0		1		1			0		1		1			0		13	7	6	54%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

3. Plan pedagógico y dos (2) mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación) y horario de clases.

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: COTA
NOMBRE DEL FORMADOR: NICOLAS CADERON

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
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								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 PM A 5; 00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	SALON TENIS DE MESA		SALON TENIS DE MESA		SALON TENIS DE MESA			
5:10 PM A 7:10 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	SALON TENIS DE MESA		SALON TENIS DE MESA		SALON TENIS DE MESA			
7:20 PM A 9: 00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO	SALON TENIS DE MESA		SALON TENIS DE MESA		SALON TENIS DE MESA			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			NICOLAS CALDERON						

PLAN PEDAGOGICO

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

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

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM NIVEL EDADES

1
Iniciación
6-17 años
2
Fundamentación 7-17 años

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.
Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.
En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.
Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

La escuela de formación en este momento , cuenta con jugadores con un proceso técnico avanzado que debe ser potenciado aún más, ya que a través de los años se han desarrollado procesos asumidos por diferentes entrenadores que han dado punto de partida para que nuestros deportistas estén mejor fundamentados, rompiendo con algunos esquemas , logrando que nuestros jugadores hayan sido de los mejores del departamento, tarea ardua que tenemos para consolidar al municipio de nuevo en los primeros lugares. Por otro lado, la base de deportistas debe crecer y fundamentarse teniendo como objetivo la reserva deportiva del municipio a maximizarse en 5 años, atendiendo a los criterios mencionados, se pretende canalizar el tiempo libre de los niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, con el desarrollo de clases y participación en eventos (Festivales, Paradas, Campeonatos) de Tenis de mesa.

Las clases estarán dirigidas a brindar la oportunidad al niño y al joven de vivenciar, descubrir y desarrollar; capacidades físicas, habilidades técnicas y tácticas que le permitan iniciar, estabilizar y perfeccionar los diferentes elementos, con el objeto de llevarlos a la práctica deportiva.

Es importante resaltar que el carácter de esta escuela es social y formativo, y que está siendo promovido por el interés del grupo de padres, Instructor y deportistas que buscan

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener la hipótesis que “la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños“ El nivel del crecimiento en el desarrollo motriz de los niños es un período formativo en el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento.

Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multi-coordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedo y puntería23. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.

Las medidas de la mesa de juego: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.52 m (5 pies); superficie de juego estará a 76 cm (30 pulgadas9 del suelo. En el centro de la mesa habrá una red de altura de 15.25 cm (6 pulgadas), que separa los dos campos.

El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.

El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.
Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria.
En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.
Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, será punto para el contrario.
En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.
Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 ó 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 ó 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.
La paleta se puede agarrar de dos diferentes formas: La presa europea, que permite utilizar las dos caras de la pala, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. Utilizada por jugadores como Jan-Ove Waldner. La presa asiática, que utiliza principalmente una única cara. Wang Hao la utiliza.

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

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.
I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años. I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.
F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años. F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

Es importante tener claridad que las categorías en el tenis de mesa son subjetivas ya que estas deben ir acorde al desempeño técnico, táctico y habilidades de cada individuo, sin embargo se da la siguiente estructura como estándar de indeportes., de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motor y temático pedagógico - técnica:

NIVEL	GRUPO	EDAD
I	A	6 a 9 Años
II	B	10 a 13 Años
III	C	14 a 17 Años

Masculino y femenino.

NIVEL DE INICIACIÓN

Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal,

COMPONENTES ESTRUCTURALES
ÁREAS CONTENIDO
TEMAS
SUB TEMAS NIVELES

MOTRIZ

FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS

CAPACIDADES COORDINATIVAS
Coordinación Básica Caminar

I1- I2- I3

Correr
Lanzar
Atrapar
Saltar

Coordinación General Equilibrio

I1- I2- I3

Ritmo
Anticipación
Orientación
Diferenciación

Coordinación Especial Agilidad
I2- I3

Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)

FLEXIBILIDAD Pasiva I1- I2-I3
Asistida I1- I2-I3
Resistida I1- I2-I3
I1- I2-I3
Balística
Facilitación
Neuromuscular Propioceptiva
F3

CAPACIDADES CONDICIONALES RESISTENCIA Aeróbica F3
Anaeróbica F3

FUERZA Adaptación anatómica F3

		Fuerza Resistencia	F2 – F3
		Fuerza Máxima	F3
		Fuerza Explosiva	F2 – F3
		Fuerza Hipertrofia	
	VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
	Equilibrio postural		I2 – I3
	Estructuración espaciotemporal		I2
	Lateralidad		I2
	Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES
ÁREAS CONTENIDO
TEMAS
SUB TEMAS NIVELES

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO

COGNITIVO SOCIAL

FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto
I1- I2- I3		Excelencia
		Amistad
VALORES PARALÍMPICOS		Coraje
		Determinación
		Inspiración
		Igualdad
COMPONENTES VOLITIVO		Autoconfianza*

I2

Autocuidado
Motivación*
Control Emocional*
Disciplina
Asertividad I2 - I3
Empatía

I1- I2-I3 F1-F2-F3

Trabajo en equipo*
Responsabilidad
Liderazgo I3
Atención y
concentración* F3

LÚDICO Y RECREATIVO
LÚDICO DEPORTIVO
ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO Formas jugadas I1-I2
Pre-deportivos I2
Mini deportes I3
Deporte Especifico I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES
ÁREAS CONTENIDO
TEMAS
SUB TEMAS NIVELES

FUNDAMENTOS POSICION BASICA. Buen posicionamiento y ejecución de ángulos desde los pies, rodillas, cadera y hombros dentro del área de sustentación.
I1- I2-I3

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS

FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS

FUNDAMENTOS DE REVES. Piernas separadas al nivel de los hombros, comienza con la raqueta frente al estómago, termine el movimiento hacia adelante y arriba a la altura de la cabeza.
I1- I2-I3

Coloque sus pies en diagonal cerca de la mesa, empiece con la raqueta a su lado a la altura de la cadera, haga contacto con la pelota rozándola hacia arriba.

I1- I2-I3

FUNDAMENTOS DRIVE.

FUNDAMENTOS CORTE REVES. Piernas separadas al nivel de los hombros, raqueta en frente, mueva la raqueta hacia el frente y hacia abajo, roce la pelota por debajo.

I1- I2-I3

FUNDAMENTOS CORTE DRIVE Posición básica, raqueta al lado del cuerpo a la altura de la cadera, adelántese, baje la raqueta y roce la pelota por debajo.
I1- I2-I3

FUNDAMENTOS TOPSPIN Posición básica, la raqueta comienza abajo y vertical (aproximadamente a la altura de las rodillas) la raqueta se mueve al frente y hacia arriba, rozando la pelota, se termina a la altura de la
cabeza.

I1- I2-I3

FUNDAMENTOS TOPSPIN DE REVES Posición básica, la raqueta comienza en la pelvis moviéndola hacia el frente aproximadamente a 40-50 centímetros del rostro.
I1- I2-I3

Capacidad del individuo para desplazarse dentro de un área delimitada ejecutando los golpes.
I1- I2-I3

FUDAMENTOS EN DESPLAZAMIENTO Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.
I1- I2-I3

Posición base: pelota en la palma de la mano, raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo. Movimiento preparatorio: lance la pelota hacia arriba, por lo menos 15
centímetros y verticalmente. La raqueta se desplaza hacia atrás por detrás de la pelota, cierre el ángulo de la raqueta para lograr un servicio con topspin, abra el ángulo de la raqueta para lograr
un servicio de efecto abajo
I1- I2-I3

FUNDAMENTO SERVICIOS
Debe tener un dominio técnico en respuesta a las variaciones. Debe tener una amplia gama de devoluciones que
consisten en 3 tipos de flips y 2 tipos de cortes. I1- I2-I3

FUNDAMENTO RECEPCIÓN Posición básica, la raqueta comienza abajo y vertical (aproximadamente a la altura de las rodillas) la raqueta se mueve al frente y hacia arriba, rozando la pelota, se termina a la altura de la cabeza.
I1- I2-I3

FUNDAMENTOS TOPSPIN

FUNDAMENTOS TOPSPIN DE REVES

Posición básica, la raqueta comienza en la pelvis moviéndola hacia el frente aproximadamente a 40-50 centímetros del rostro.
Capacidad del individuo para desplazarse dentro de un área delimitada ejecutando los golpes.
Manejo de ataque ydefensa (con y sin oposición)
Posición base: pelota en la palma de la mano, raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo. Movimiento preparatorio: lance la pelota hacia arriba, por lo menos 15 centímetros y verticalmente. La raqueta se desplaza hacia atrás por detrás de la pelota, cierre el ángulo de la raqueta para lograr un servicio con topspin, abra el
ángulo de la raqueta para lograr un servicio de efecto abajo
Debe tener un dominio técnico en respuesta a las variaciones. Debe tener una amplia gama de devoluciones que consisten en 3 tipos de flips y 2 tipos de cortes.

Posición básica, la raqueta comienza abajo y vertical (aproximadamente a la altura de las rodillas) la raqueta se mueve
al frente y hacia arriba, rozando la pelota, se termina a la altura de la cabeza.
Posición básica, la raqueta comienza en la pelvis moviéndola hacia el frente aproximadamente a 40-50 centímetros del rostro.

Capacidad del individuo para desplazarse dentro de un área delimitada ejecutando los golpes.

Equilibrio del cuerpo frentea saltos a cabecear consecutivos.

FUNDAMENTOSDE DEFENSA

FUNDAMENTO RECEPCIÓN

FUNDAMENTOS TOPSPIN Posición base: pelota en la palma de la mano, raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo.
Movimiento preparatorio: lance la pelota hacia arriba, por lo menos 15 centímetros y verticalmente. La raqueta se desplaza hacia atrás por detrás de la pelota, cierre el ángulo de la raqueta para lograr un servicio con topspin, abra el ángulo de la raqueta para lograr un
servicio de efecto abajo

Debe tener un dominio técnico en respuesta a las variaciones. Debe tener una amplia gama de devoluciones que consisten en 3 tipos de flips y 2 tipos de cortes.

FUNDAMENTOS TOPSPIN DE REVES Posición básica, la raqueta comienza abajo y vertical (aproximadamente a la altura de las rodillas) la raqueta se mueve al frente y hacia arriba, rozando la pelota, se termina a la altura de la
cabeza.

Posición básica, la raqueta comienza en la pelvis moviéndola hacia el frente aproximadamente a 40-50 centímetros del rostro.

FUDAMENTOS EN DESPLAZAMIENTO Capacidad del individuo para desplazarse dentro de un área delimitada ejecutando los golpes.

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

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.
Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.
Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.
Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.
Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer Fundamento

Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas:

Motriz:

En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz.
Básicas
Área de Educación Física, recreación y deporte Expresiva Corporal
Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad.

Axiológica Corporal

El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.

Axiológico Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.

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

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.
Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- Excelencia: consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- Respeto: Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- Amistad: Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".
- Disciplina: Conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera constante conducen a cierto resultado.
- Compromiso: El compromiso deportivo es entendido como una disposición psicológica que representa el deseo y la decisión de seguir participando en el deporte. Igualmente, para lograr los objetivos a nivel personal.
- Compañerismo: Para aprender a relacionarse con diferentes personas y aprender de ellas.
- Trabajo en equipo: Número de personas con habilidades complementarias que están comprometidas con un propósito, un conjunto de metas de desempeño y un enfoque común, por los cuales se hacen mutuamente responsables. En pocas palabras aportar siempre lo mejor de ti en beneficio del grupo.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

4. Pantallazos de las temáticas desarrolladas durante el periodo contractual y formato de fotos de las sesiones de clase.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS POSICION BASICA.		Buen posicionamiento y ejecución de ángulos desde los pies, rodillas, cadera y hombros dentro del área de sustentación.	I1- I2-I3
		FUNDAMENTOS DE REVES.		Piernas separadas al nivel de los hombros, comienza con la raqueta frente al estómago, termine el movimiento hacia adelante y arriba a la altura de la cabeza.	I1- I2-I3
		FUNDAMENTOS DRIVE.		Coloque sus pies en diagonal cerca de la mesa, empiece con la raqueta a su lado a la altura de la cadera, haga contacto con la pelota rozándola hacia arriba.	I1- I2-I3

		FUNDAMENTOS CORTE REVES.		Piernas separadas al nivel de los hombros, raqueta en frente, mueva la raqueta hacia el frente y hacia abajo, roce la pelota por debajo.	I1- I2-I3
		FUNDAMENTOS CORTE DRIVE		Posición básica, raqueta al lado del cuerpo a la altura de la cadera, adelántese, baje la raqueta y roce la pelota por debajo.	I1- I2-I3

MALLAS PEDAGOGICAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMAR
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
	INICIACION	TECNICO	1	POSICIÓN BASE	DESARROLLAR LA POSICIÓN BÁSICA EN EL NIÑO POR MEDIO DE IMITACIÓN, CORRECIÓN Y LA AUTOVISUALIZACIÓN DE DICHA POSICIÓN.	8	1	EL NIÑO IMITARÁ AL PROFESOR EN TODOS LOS GESTOS DE LA POSICIÓN BASE	1	PERCIBE CON FACILIDAD LA POSTURA UTILIZADA POR EL PROFESOR Y ES CAPAZ DE REALIZARLA					X				X			
							2	ENTRE COMPAÑEROS SE HARÁN CORRECIONES DE SU POSICIÓN BASE CON EL FIN DE TENER UNA MEJOR IMAGEN MENTAL SOBRE ESTA	2	DEMUESTRA QUE TIENE CLARO COMO DEBE SER LA POSICIÓN BASE Y ES CAPAZ DE CORREGIR ERRORES DE SUS COMPAÑEROS	X		X					X			X	
							3	EL NIÑO SE ENCARGARA DE CORREGIR SU POSICIÓN USANDO UN ESPEJO COMO REFERENTE PARA AUTOVISUALIZAR SU POSICIÓN BASE	3	INTEPRETA LOS ERRORES COMETIDOS AL VERSE EN UN ESPEJO Y LOS MEJORA												
							4	EJECUTAR EL GOLPE LOGRANDO SECUENCIAS CON UN COMPAÑERO	4	MEJORAR LA CANTIDAD DE REPETICIONES EN EL GOLPE		X			X							
															X							X
			2	REVES	ENSEÑAR EL GOLPE BÁSICO DEL REVES MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS Y ELEMENTOS DEPORTIVOS	16	1	EL NIÑO GOLPEA UNA BOLA COLGADA GENERANDO UN GRAN NUMERO DE REPETICIONES EN EL GESTO TÉCNICO	1	EL NIÑO GOLPEA LA BOLA DE MANERA REPETIDA DE TAL FORMA QUE EMPIEZA A GENERAR UN MEJOR GESTO TÉCNICO				X			X					
							2	GENERA MOVIMIENTOS QUE LLEVEN AL GOLPE DE REVÉS MEDIANTE ELEMENTOS DEPORTIVOS COMO DISCO O PLATILLOS	2	LANZA OBJETOS DEPORTIVOS SIMILARES AL GOLPE DE REVÉS BUSCANDO MANEJAR DIFERETES ELEMENTOS					X				X			
							3	EJECUTAR EL GESTO TÉCNICO DEL REVÉS CON MULTIBOLAS	3	SE LLEVA EL GOLPE A UNA SITUACIÓN REAL DONDE DEBE GOLPEAR LA BOLA Y PASARLA AL OTRO LADO DE LA MESA BUSCANDO UN MEJOR GOLPE		X					X					
							4	REALIZA SOMBRA Y LUEGO GOLPEA LA BOLA	4	LOGRAR QUE EL REVÉS SEA IGUAL EN SOMBRA Y CUANDO GOLPEA					X							
																X					X	
			3	DRIVE	ENSEÑAR EL GOLPE BÁSICO DE DRIVE MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS Y ELEMENTOS DEPORTIVOS	16	1	REALIZA EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SOMBRAS DE TAL FROMA	1	MEMORIZAR EL GESTO TÉCNICO							X			X		
							2	EJECUTA EL GOLPE EN LA MESA MEDIANTE MULTIBOLAS LANZANDO	2	REALIZAR EL GOLPE TENIENDO LA PERCEPCIÓN DE PASAR LA BOLA AL OTRO LADO DE LA MESA			X		X				X			
							3	GOLPEA LA BOLA LANZADA POR EL ENTRENADOR REALIZANDO EL	3	GENERAR UNA REPETICIÓN DE GOLPES EFECTIVOS CON EL GESTO TÉCNICO ADECUADO		X					X	X				
							4	REALIZA SOMBRA Y LUEGO GOLPEA LA BOLA	4	LOGRAR QUE EL DRIVE SEA IGUAL EN SOMBRA Y CUANDO GOLPEA LA BOLA	X											
																	X					
			4	CORTE DE REVES	INICIAR UN GOLPE CON BACKSPIN MEDIANTE EJERCICIOS EN MULTIBOLAS Y SECUENCIAS CON EL ROBOT	16	1	REALIZAR EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SOMBRAS	1	MEMORIZAR EL GESTO TÉCNICO TENIENDO EN CUENTA LAS 3 FASES DEL GOLPE		X										
							2	GOLPEAR LA BOLA CON BACKSPIN LANZANDO LA BOLA CON LA	2	INDUCIR UNA ROTACIÓN BACKSPIN EN LA BOLA MEDIANTE UN GOLPE							X			X		
							3	EJECUTAR EL GOLPE CON SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT	3	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS DE REPETICIÓN												
							4	REALIZAR UN BACKSPIN MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS	4	GOLPEAR LA BOLA DESDE DIFRENTES PUNTOS DE LA MESA		X			X			X		X		
			5	CORTE DE DRIVE	INICIAR UN GOLPE CON BACKSPIN MEDIANTE EJERCICIOS EN MULTIBOLAS Y SECUENCIAS CON EL ROBOT	20	1	INICIAR EL GESTO TÉCNICO POR MEDIO DE SOMBRAS FRENTE AL	1	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE LA REPETICIÓN Y AUTOVISUALIZACIÓN												
							2	EJECUTAR SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT COMO	2	ASIMILAR EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS CON EL ROBOT BUSCANDO UN BACKSPIN												
							3	REALIZAR EL GESTO TÉCNICO POR MEDIO DE MULTIBOLAS	3	GOLPEAR LA BOLA DESDE DIFERENTES PUNTOS DE LA MESA												
							4	MANTENER SECUENCIAS DE GOLPE CON UN COMPAÑERO	4	REALIZAR SECUENCIAS CON UN COMPAÑERO BUSCANDO UN GRAN NÚMERO DE REPETICIONES												
		TACTICO	1	NO APLICA			1		1													
							2		2													
							3		3													
							4		4													
							5		5													
			2				1		1													
							2		1													
							3		3													
							4		4													
							5		5													
			3				1		1													
							2		2													
							3		3													
							4		4													
							5		5													
			4				1		1													
							2		2													
							3		3													
							4		4													
							5		5													
			5				1		1													
							2		2													
							3		3													
							4		4													
							5		5													
		FISICO	1	COORDINACIÓN	REALIZAR EFICIENTEMENTE MOVIMIENTOS DE MANERA RÁPIDA, PRECISA Y SINCRONIZADA	20	1	REALIZAR EJERCICIOS EN ESCALERA DE COORDINACIÓN	1	MEJORAR LOS MOVIMIENTOS INDUCIENDO A LA NATURALIDAD DEL TENIS DE MESA	X			X			X			X		X
							2	EJECUTAR DESPLZAMIENTOS CON AROS DE MANERA PREDEPORTIVA	2	DESPLAZARSE DE MANERA ADECUADA PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS DE MESA USANDO AROS COMO		X		X					X		X	
							3	EFECTUA MOVIMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES MEDIANTE	3	GENERA DIVERSIÓN EN LOS NIÑOS A MEDIDA QUE VAN APRENDIENDO O MOVERSE EN DIFERENTES												
			2	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	20	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ COMO REDUCIR EL GASTO											X	
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	2	MEJORA LOS RANGOS DE MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES Y POTENCIAR LOS GESTOS TÉCNICOS												
			3	RESISTENCIA AERÓBICA	POTENCIAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	20	1	JUEGOS QUE PERMITAN AL NIÑO MANTENER DE MANERA CICLICA Y	1	SOPORTAR LA FATIGA INDUCIDA POR LA PRÁCTICA DEL TENIS DE MESA												
							2	DINAMICAS DE CARRERAS Y RELEVOS	2	LOGRAR QUE EL AGOTAMIENTO CADA VEZ SEA MAS TARDIO		X				X			X			
							3	LÚDICA CON BALONES DONDE LOS NIÑOS PERMANEZCAN EN	3	MEJORAR CONDICIONES FISIOLOGICAS POR MEDIO DEL JUEGO	X				X		X			X		X
			4	CALNTAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	30	1	PARA AUMENTAR LA CALOR DEL CUERPO	1	PARA QUE LOS NIÑOS SE ENCUENTREN EN OPTIMAS CONDICIONES PARA EL ENTRENAMIENTO	X		X			X						
							2	PARA REDUCIR EL RIESGO DE DAÑARSE UN MUSCULO MEDIANTE EL	2	APRENDEN AL HABITO DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO Y PARA UNA MEJOR SALUD DEPORTIVA									X		X	
							3	PARA REDUCIR LA TENSION MUSCULAR	3	MEJOR LOS NIÑOS EN LA ELONGACION DE SUS EXTREMIDADES		X		X				X				X
			5	TEST	LOS TEST QUE SE ENCUENTRAN EN LA PLATAFORMA DE HERCULES	6	1	PARA EVALUAR EN QUE CCONDICION SE ENCUENTRAN LOS NIÑOS	1	PODER EVALUAR PARA MEJOR SU CONDICION FISICA												
							2	EVALUAR Y COMPARAR LOS TEST ANTERIORES	2	PARA REALIZAR EL SEGUIMIENTO Y AJUSTAR LAS CARGAS												
		TEORICO	1	REGLAMENTO	ENSEÑAR REGLAS BÁSICAS DEL TENIS DE MESA	8	1	ENSEÑAR LAS MEDIDAS Y DIMENCIONES DE LA MESA Y EL AREA DE	1	EL JUGADOR CONOCE EL ESPACIO DONDE JUEGA Y LOS MATERIALES IDEALES		X	X				X				X	
							2	EXPLICAR LO LINEAMIENTOS NECESARIOS PARA EFECTUAR UN BUEN	2	APRENDE LA IMPORTANCIA DE UN BUEN SERVICIO BAJO TODOS LOS LINEAMIENTOS DE ESTE												
							3	IDENTIFICAR CUAL ES LA VESTIMENTA ADECUADA PARA LA	3	EL DEPORTISTA PORTA ADECUADAMENTE LA ROPA REQUERIDA POR EL DEPORTE			X							X		
							4	IDENTIFICAR EL COLOR Y EL MATERIAL DE BOLA DE TENIS DE MESA	4													
			2	MATERIALES DE JUEGO	CAUCHOS, MADERAS, BOLAS,MESAS Y RED	8	1	EXPLICACION DE LAS DIFERENTES CLASES DE CAUCHOS	1	EL NIÑO ASIMILA LOS DIFERENTES CONTESTURAS DE LOS CAUCHOS	X											
							2	MOSTRARLE LAS DIFERENTES MADERAS Y COMBINACIONES DE	2	EL SONIDO DE LA MADERA Y LAS CAPAS SEPAN DIFERENCIAR		X			X				X			
							3	LA CONTESTURA DE BOLA , EL TAMAÑO Y CALIDAD	3	APRENDAR A DIFERENCIAR LA CALIDAD DE LAS DIFERENTES BOLAS							X	X				
							4	LAS MEDIDAS DE LAS MESAS Y SUS LINESA DIVISORIAS	4	PARA QUE SEPAN LOS NIÑOS LAS ZONAS EN LA MESA Y PARA QUE FUNCIONAN LAS LINEAS												
							5	LA IMPORTANCIA DE LA RED Y SUS MEDIADS	5	APRENDAN LA IMPORTANCIA DE LA RED EN EL JUEGO Y LA ALTURA REGLAMENTARIA						X	X					
			3	EFECTOS BASICOS	EFECTO POR ENCIMA, EFECTO POR DEBAJO ,EFECTO LATERAL DERECHA Y EFECTO LATERAL IZQUIERDO	8	1	EFECTO POR ENCIMA PARA LOS GOLPES DE ATAQUE	1	ASIMILAR EL EFECTO OFENSIVO Y SU REVOLUCION Y LOS NIÑOS MEJORAN EL SENTIMIENTO DE BOLA		X	X	X							X	
							2	EFECTO POR DEBAJO PARA LOS GOLPES DEFENCIVOS	2	ASIMILIAR EL EFECTO DEFENCIVO Y LA REVOLUCION PARA LA NEUTRALIZACION Y MEJORAR EL											X	
							3	EFECTO LATERAL DERECTO PARA GOLPE OFENSIVO	3	CONTRAR LA BOLA Y GENERAL ROZAMIENTO LATERAL PARA LOS GOLPES DE ATAQUE Y MEJORA EL							X			X		
							4	EFECTO LATERAL IZQUIERDO PARA GOLPE OFENCIVO	4	CONTROLAR LA BOLA Y GENERAL ROZAMIENTO LATERAL Y LOS NIÑOS GENERA MEJOR SENTIMIENTO					X							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	PSICOLOGIA DE JUEGO	MANEJO DE EMOCIONES CONSENTRACION ACTITUD COMPETITIVIDAD	20	1	CON AYUDA DEL PROFESOR SE IMPLEMENTARA ACTIVIDADES	1	PERMITIRA EVALUAR SI EL TRABAJO SE PUEDE REALIZAR CON AYUDA O SIN AYUDA DEL PROFESOR.												
							2	ESTIMULACION CON INCENTIVOS PARA GENERAR UNA ACTITUD	2	GENERA MOTIVACION, CONTINUIDAD Y MAYOR INTERES.												
							3	ADAPTACION DE AMBIENTE	3	ADECUADA PREPARACION DEL AMBIENTE EN DONDE SE LLEVARA EL ENTRENAMIENTO DE TAL MANERA			X				X		X			X
							4	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL	4	EL NIÑO AL IR SUPERANDO SUS METAS ADQUIERE UNA NOCIÓN PROFUNDA DEL PERFECCIONAMIENTO												
																				X		
			2	BENEFICIOS	REFLEJOS COORDINACION AGILIDAD MENTAL SOCIALIZACION	25	1	EL NIÑO NO PODRA PERDER DE VISTA LA PELOTA EN NINGUN	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA PELOTA Y TRANSMITIR LA									X			
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS MOVIMIENTOS YA QUE SON TRABAJADOS CON				X	X		X					
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA SITUACION DE RESPUESTA RAPIDA				X	X	X						
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE TAMBIEN ESTAN INTERESADAS		X	X		X	X	X					
											X						X					
			3	HABITO DEPORTIVO	NUTRICION ASEO COMPORTAMIENTO GRUPAL PRESENTACION PERSONAL	15	1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.				X				X	X			
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS ENTRENAMIENTOS	X		X						X			
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL AMBIENTE EN DONDE SE ENTRENE Y UNA		X										
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA REALIZAR LOS EJERCICIOS CON MAYOR												

FECHA DE ENTREGA	jul-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	RAFAEL NICOLAS CALDERON JUNCO
MUNICIPIO	COTA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA "INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO FORMATIVO	No.	ELEMENTO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO FORMATIVO	No. HORAS DE TRABAJO POR	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO DURANTE	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
							1	EJECUTAR UNA COMBINACIÓN DE SOMBRAS Y GOLPES CON EL FIN DE MEMORIZAR Y MEJORAR EL GESTO TÉNICO	1	EL TENIMESISTA MEJORA Y EJECUTA EL GESTO TÉCNICO DE MANERA EFICIENTE Y REPETITIVA				X			X				
					GENERAR GOLPES OFENSIVOS QUE		2	MOSTRAR LAS 3 FASES DEL GOLPE MEDIANTE EJEMPLOS VISUALES	2	ESPECIFICA LA IMPORTANCIA DE LAS 3 FASES DEL GOLPE CON EL FIN		X				X			X	X		
			1	TOPSPIN DE DRIVE	DESARROLLEN EFECTO Y VELOCIDAD	12	3 4 5	(PREPARACIÓN, PUNTO DE IMPACTO Y TERMINACIÓN) DESLIZAR LA BOLA SOBRE LA MESA PARA QUE EL JUGADOR LA GOLPEE CON TOPSPIN CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO LOGRANDO SECUENCIAS EJECUTAR TOPSPIN DE EFECTO MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS EN DIFERENTES PUNTOS DE LA MESA	1 2 3	HACER UN TOPSPIN MAS OPTIVO Y EFECTIVO ENSEÑA LA FORMA DE GOLPEAR A BOLA Y COMO DESARROLLA UN GOLPE CON EFECTO MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN TIEMPO REAL DESARROLLA UN GOLPE CON EFECTO MIENTRAS SE MUEVE EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES DE LA MESA		X			X						
								EJECUTA EL GESTO MEDIANTE PLATILOS SIMULANDO EL		APRENDER EL GESTO TÉNICO POR MEDIO DE ELEMNTOS													
							1	LANZAMIENTO DE UN DISCO DE ULTIMATE DE MANERA PRE DEPORTIVA AL TENIS DE MESA	1	DEPORTIVOS			X			X					
					GENERAR GOLPES OFENSIVOS QUE		2	(PREPARACIÓN, PUNTO DE IMPACTO Y TERMINACIÓN) RESALTANDO EVIDENCIAR LAS 3 FASES DEL GOLPE MEDIANTE EJEMPLOS VISUALES	2	ENTIENDE COMO SE DEBE EFECTUAR EL GOLPE TENIENDO EN				X			X				
	TECNICO		2	TOPSPIN DE REVES	DESARROLLEN EFECTO Y VELOCIDAD	12		LA IMPORTANCIA DE LA POSICIÓN BASE PARA LA EJECUCIÓN DEL GOLPE GOLPEAR DE MANERA CONSECUTIVA LAS BOLAS LANZADAS POR EL		CUENTA LA POSICIÓN BASE Y LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO DESARROLLA UN GOLPE CON EFECTO Y REPETITIVO UBICANDO LA												
							3	ROBOT BUSCANDO SECUENCIAS QUE MEJOREN EL GESTO TÉCNICO	3	BOLA EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES DE LA MESA		X				X					
							4 5	INICIAR GOLPES CON EFECTO MEDIANTE EL MULTIBOLAS LANZADO CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO	4 5	EFECTUA GOLPES CON VELOCIDAD Y CONSISTENCIA MIENTRAS SE MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN				X	X				X		
								MEDIANTE SOMBRAS EL JUGADOR MEMORIZA EL GESTO TÉCNICO	1	EL JUGADOR EJECUTA EL FLIP DE MANERA ADECUADA TENIENDO						X		X			
			3	FLIP DE DRIVE	EMPLEAR UN GOLPE OFENSIVO CONBOLAS QUE LLEGAN A LA ZONA 1 DE LA MESA	12	2 3	POR MEDIO DEL MULTIBOLAS SE GENERAR REPETICIONES CON UN COMPAÑERO SE GENERA UN GOLPE EN ZONA 1 BUSCANDO	2 3	DE MANERA REPETIDA SE PERFECCIONA EL GOLPE Y SE TRABAJA EL EL COMPAÑERO SIRVE A ZONA UNO Y EL OTRO RECEPCIONA DE		X		X		X	X				
											X											
			4	SERVICIO CORTADO	EFECTUAR UN SERVICIO CON EFECTO POR ABAJO UBICANDO EN LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA	12	1 2 3	EL TENIMESISTA GOLPEA LA BOLA POR DEBAJO DE TAL FORMA ESTA SE UBICA UN LADO EN LA ZONA 1 DONDE EL JUGADOR DEBE SERVIR CON UNA CANASTA DE BOLAS SERVIR BUSCANDO QUE EFECTO POR	1 2 3	BUSCA QUE LE JUGADOR ENTIENDA EN QUE MANERA DEBE EL JUGADOR UTILIZA EL CORTE COMO HERRAMIENTA PARA QUE LA BUSCA REPETIR UN GESTO PARA POTENCIAR EL SERVICIO		X				X			X			
											X			X		X		X				
			5	SERVICIO LATERAL	EFECTUAR UN SERVICIO CON EFECTO LATERAL UBICANDO EN LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA	12	1 2 3 4	EL TENSEMESITA DEBE IMPACTAR LA BOLA POR UN LADO UBICA LA BOLA EN UNA DE LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA CON CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO PENDULAR CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO REALIZA UN	1 2 3 4	APRENDER A IMPACTAR LA BOLA EN EL PUNTO EXACTO DE TAL GENERA UN EFECTO LATERAL Y UNA BUENA UBICACIÓN EN PRO DE PERFECIONA EL MOVIMIENTO PENDULAR POR MEDIO DE LAS PERFECIONA EL MOVIMIENTO POR MEDIO DE LAS REPETICIONES												
			1	SERVICIO ZONA 1	EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS EN ZONA 1 CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO	12	1 2 3 4 5	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1 2 3 4 5	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
					EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS EN ZONA		1 2	SE TRABAJA EN CON 200 PElcOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
			2	SERVICIO ZONA 2	CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO	12	3 4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SE TRABAJA PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	3 4 5	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
					EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS EN ZONA		1 2	SE TRABAJA EN CON 20 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1 2	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
				SERVICIO ZONA 3	1 CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO	12	3 4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3 4 5	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
			3		EJECUTAR SEGUNDA BOLA CON APERTURA DE ATAQUE OFENSIVO		1 2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	1 2	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
			4	SEGUNDA BOLA	CON ROTACIÓN POR ARRIBA Y SEGUNDA BOLA DE TRANSICIÓN CON ROTACIÓN POR ABAJO POR	12	3 4	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	3 4 5	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
					EJECUTAR TERCERA BOLA, ENFOCADO A LA ROTACIÓN DE		1 2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	1 2	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
			5	TERCERA BOLA	SERVICIO Y LA PROBABILIDAD DE REGRESO DE LA PELOTA	12	3 4 5	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	3 4 5	EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
					POTENCIAR LA FUERZA EN TREN		1 2	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN LA ZONA DEL CORE CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN SUPERIOR	1 2	MEJORA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO Y A SU VEZ REDUCE EL MEJOR LA FUERZA EN BRAZOS, HOMBRO, PECHO Y ESPALDA POR	X X		X X		X		X	X	X		X	
			1	FUERZA	INFERIOR Y TREN SUPERIOR POR MEDIO DE TRABAJO CON SU PROPIO PESO CORPORAL	12	3 4 5	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN INFERIOR TRABAJO DE FUERZA USANDO BANDAS ELÁSTICAS COMO MEDIO TRABAJO MULTARTICULAR CON MOVIMIENTOS PRE DEPORTIVOS	3 4 5	MEJORA LA FUERZA PIERNAS DE MANERA VOLITIVA AL TENIS DE MEJOR LA FUERZA EN PRO DE LOS GESTOS TÉCNICOS DEL DEPORTE DESARROLLA LA FUERZA DE DIFERENTES ZONAS DEL CUERPO												
TENIS DE MESA	FUNDAMENTACIÓN						1 2	CIRCUITOS CICLICOS QUE COMBINAN COORDINACIÓN Y TRABAJO TROTE CONTINUO	1 2	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y COORDINACIÓN MEJORA LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y FORTALECE MÚSCULOS								X				
			2	RESISTENCIA	DESARROLLAR UNA BASE SOLIDAD DE RESISTNCIA CARDIO VASCULAR	12	3 4	EJERCICIOS ACÍCLICOS DETERMINADOS EN TIEMPO DE DESCANSO CIRCUITO DE ESCALERA DE COORDENACIÓN, AROS, VAYAS Y GOLPES	3 4	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LOS TIEMPOS DE MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA PROPORCIONANDO GOLPES DE												
				VELOCIDAD	POTENCIAR LA VELOCIDAD GESTUAL, VELOCIDAD DI ACCIÓN Y VELOCIDAD DE REACCIÓN	12	1 2 3 4	SE TRABAJA POR MEDIO DE UNA CANASTA DE 30 BOLAS LANZADAS SE DESSARROLLA VELOCIDAD DE ACCIÓN POR MEDIO DE UNA POR MEDIO DE EJERCICIOS IRREGULARES CON CANASTE DE 40 AUMENTAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN MEDIANTE EJERCICIOS DE	1 2 3 4	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD GESTUAL Y ES CAPAZ DE MEJORA LA VELOCIDAD DE ACCIÓN SIENDO ESTA UNA FORMA DE MEJORA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN SIENDO CAPAZ DE PERCIBIR Y CREA SECUENCIAS DE GOLPES EN ZONAS D LA MESA DE MANERA			X		X		X		X	X		X	
FISICO			3		DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y		1 2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1 2	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ MEJORA LOS RANGOS DE MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES Y	X	X			X		X					
			4	FLEXIBILIDAD	POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	12					X		X				X						X
					LOS TENIMESISTAS DEBERAN CONOCERE E IDENTIFICAR EL REGLAMENTO PARA SU CUMPLIMIENTO Y BUEN USO		1 2 3 4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y REGLAMENTOS LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL	X	X X			X			X				
			1	REGLAMENTACION		12																	
					LOS TENIMESISTAS DOMINARAN E IDENTIFICARAN LOS CONCEPTOS		1 2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL			X				X	X				
			2	MECÁNICA DEL MOVIMIENTO	TÉCNICOS DEL MOVIMIENTO DE LOS GOLPES DEL DEPORTE	10	3 4 5	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL						X X	X					
					LOS TENIMESISTAS DOMINARAN E		1 2	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y EL		EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL	X	X	X					X X				
				CALENTIAMIENTO	IDENTIFICARAN CONCEPTOS DEL CALENTIAMIENTO	10	3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTIAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL						X		X				
TEORICO			3											X									
				ESTIRAMIENTO	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICARAN CONCEPTOS DEL ESTIRAMIENTO	10	1 2 3	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y EL LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
			4																				
			5	HÁBITOS SALUDABLES	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN CONCEPTOS DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA EJECUCION DEL PROCESO DEPORTIVO.	10		LOS TENIMESISTAS IDETIFICARAN AUMENTOS BENEFICIOSOS PARA LOS TENSMESISTAS ENTIENDEN LA IMPORTANDIA DE LA ACTIVIDA LOS TENIMESITAS IDETIFICAN TERMINOS MOTRICES LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LA IMPORTANCIA DE LA		EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL EL TENIMESISTA MEJORA EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL												
					MANEJO DE EMOCIONES CONSENTRACION		1 2	PLANTEACION DE OBJETIVOS CLAROS POR PARTE DEL PROFESOR ESTIMULACION DE APTITUDES COMPETITIVAS QUE LOS LLEVE A SER	1 2	ESTO GENERARA EN EL NIÑO UN ADECUADO MANEJO Y CONTROL SABIENDO SUS APTITUDES EL NIÑO PODRA EXPLOTAR TODAS SUS												
			1	PSICOLOGIA DE JUEGO	ACTITUD COMPETITIVAD	10	3 4	ADAPTACION DE AMBIENTE AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL	3 4	ADECUADA PREPARACION DEL AMBIENTE EN DONDE SE LLEVARA EL EL NIÑO AL IR SUPERANDO SUS METAS ADQUIERE UNA NOCIÓN			X			X		X			X	
			2																				

PSICO SOCIAL

VOLU TIVO								
		REFLEJOS		1	EL NIÑO NO PODRA PERDER DE VISTA LA PELOTA EN NINGUN	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA	X X
		COORDINACION		2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS	X X X
	BENEFICIOS	AGILIDAD MENTAL	10	3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA	X X X
		SOCIALIZACION		4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE	X X X X X
				5	GENRAR EN EL NIÑO UN NIVEL DE DISCIPLINA ALTO Y	5	HARA QUE EL SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LO	X X
		NUTRICION		1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE ANTES Y DURANTE	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE	X X X
		ASEO		2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS	X X X
	HABITO DEPORTIVO	COMPORTAMIENTO GRUPAL	10	3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL	X
		PRESENTACION PERSONAL		4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA	

4

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

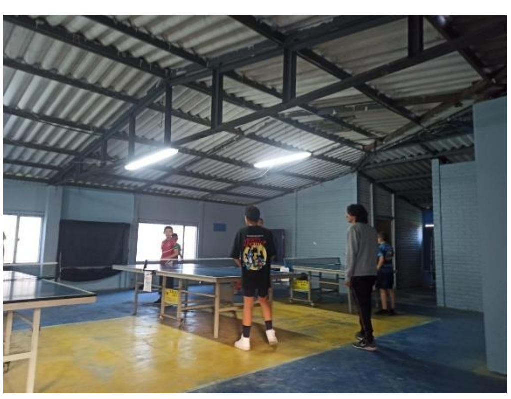
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**RAFAEL NICOLAS CALDERON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



02-11-2023 RAQUETA Y PELOTA



04-11-2023 CONTROL Y CONSISTENCIA



11-11-2023 PELOTEO CONTROL Y CONSISTENCIA



14-11-2023 SERVICIO



18-11-2023 EJERCIOS DE VELOCIDAD Y REACCIÓN



21-11-2023 COORDINACIÓN VISOMANUAL

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**RAFAEL NICOLAS CALDERON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN 1**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



04-11-2023 PELOTEO CONTROL Y CONSISTENCIA



07-11-2023 LANZAR Y ATRAPAR



11-11-2023 DESPLAZAMIENTOS EN RELEVOS



14-11-2023 EJERCIOS DE RAQUETA Y PELOTA



18-11-2023 JUEGO RECREATIVO

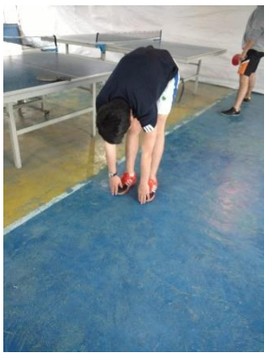


21-11-2023 ACTIVACION

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**RAFAEL NICOLAS CALDERON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN 2**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



04-11-2023 JUEGO ROMPE HIELOS



07-11-2023 JUEGOS DE INTEGRACIÓN



11-11-2023 JUEGOS DE INTEGRACIÓN



14-11-2023 INTEGRACIÓN ESCOLAR



25-11-2023 EJERCICIOS RAQUETA Y PELOTA



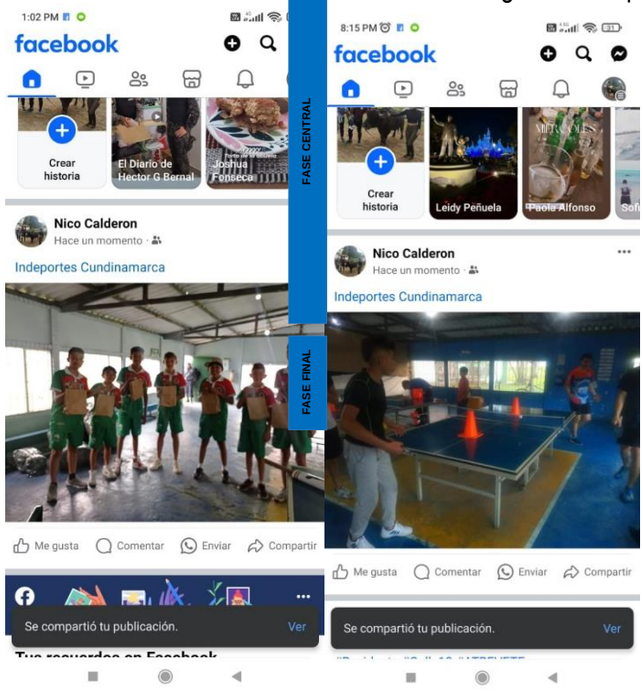
28-11-2023 JUEGO RECREATIVO

5. Cuadro de cobertura de colores del último mes.

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	2	4	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	6
9 AÑOS	5	6	3	2	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	11
10 AÑOS	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
11 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
13 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	16	12	7	10	7	4	0	0	0	0	0	0	0	0	28

6. Colocar fotos de resalto la imagen de indeportes Cundinamarca.



7. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.

PLAN DIARIO MES DE NOVIEMBRE

FASE INICIAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	01/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	47

FASE CENTRAL

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN	REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR INDIVIDUAL	los alumnos realizaran movildad articular individual efectuando la claridad de los ejercicios de la movilidad articular y activación
MIN. MIN.	Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de robapelostas	juego de activación los jugadores dejaran las raquetas en el piso con 8 pelotas y en un minuto quitaran a suscompeñors las pelotas una por una
MIN.	golpes basicos	EJERCICIO 1	ejecución y fortalecimiento de los golpes basicos con terminación y punto de impacto	se llevan a cabo golpes basicos manteniendo la terminación y omitiendo el moviemto de la muñeca
MIN.	golpes basicos	EJERCICIO 2	desplazamientos laterales seguido de golps basicos	coordinación visomanual y orientación en la cancha ejecutando golpes de drive y reves con cambio de empuñadura
MIN.	golpes basicos	EJERCICIO 3	peloteo por parejas	se ubicaran por parejas y realizaran golpes basicos seguido de una bola en juego controlado buscando hacer la mayor cantidad de golpes efectivos
MIN.	predeportivo		winner	sse unica una persona en un lado de la canha y los demas jugadores entrarar uno por uno a jugar contra ese jugador y para ganarle tendran que ganar dos de tres puntos
MIN.		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	se forma un circulo y se hace el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	01/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y	REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR INDIVIDUAL	los alumnos realizaran movilidad articular individual efectuando la claridad de los ejercicios de la
		Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de robapelostas	juego de activación los jugadores dejaran las raquetas en el piso con 8
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ejecución y fortalecimiento de los golpes basicos con terminación y punto de impacto	se llevan a cabo golpes basicos manteniendo la terminación y omitiendo el moviemto de la muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	desplazamientos laterales seguido de golps basicos	coordinación visomanual y orientación en la cancha ejecutando golpes de drive y reves con
		golpes basicos	EJERCICIO 3	peloteo por parejas	se ubicaran por parejas y realizaran golpes basicos seguido de una bola en juego controlado
		predeportivo		winner	sse unica una persona en un lado de la canha y
	FASE F		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
MIN.					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales - hacia adelante - hacia atrás
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	3 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca 4 driles con terminación y punto de impacto cerrado
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a traves de los aros
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		juego vuelta a la calma	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
MIN.			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIÓS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		juego vuelta a la calma	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCION DE LOS EJERCICIOS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		juego vuelta a la calma	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE F		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCION DE LOS EJERCICIOS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		golpes basicos	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIOS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		golpes basicos	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIÓS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		golpes basicos	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIÓS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
MIN.		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		golpes basicos	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIÓS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		golpes basicos	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIÓS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		golpes basicos	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIÓS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y	Se realiza una charla de introducción al proceso formativo indicando las caracteristicas del mismo, de igual manera se explican las reglas, contenidos, beneficios, recomendaciones y metodologia de las sesiones de entrenamiento	Ubicar a los alumnos en la linea de fondo y dirigir la charla de manera dinamica
		Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de gusanito	se ubica un jugador al frente de una fila (gusanito),
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	se realizan golpes basicos de drive y reves con terminación	se ubican dos grupos para realizar golpes basicos, y se sumaran puntos los gugados que realizan el
		golpes basicos	EJERCICIO 2	juego sobre la red en control y oncistnecia	realizar peloteo con el entrenador y el jugador que logre realizar tres golpes basicos con terminación
		golpes basicos	EJERCICIO 3	Juego sobre los cuadros de servicio	puntuación sobre los cuadors de servicio, llevar a cabo juego realizando golpes basicos
		pre-deportivo	pre-deportivo	caseria de patos	se ubican dos circulos con conos y todos los
MIN.	FASE FI		ESTIRAMIENTO	~~estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta~~	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		preguntas y sugerencias		charla grupal con intervenciones de los alimnos para mejorar el confort y comodidad en los entrenamientos	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y	Se realiza una charla de introducción al proceso formativo indicando las caracteristicas del mismo, de igual manera se explican las reglas, contenidos, beneficios, recomendaciones y metodologia de las sesiones de entrenamiento	Ubicar a los alumnos en la linea de fondo y dirigir la charla de manera dinamica
		Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de gusanito	se ubica un jugador al frente de una fila (gusanito),
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	se realizan golpes basicos de drive y reves con terminación	se ubican dos grupos para realizar golpes basicos, y se sumaran puntos los gugados que realizan el
		golpes basicos	EJERCICIO 2	juego sobre la red en control y oncistnecia	realizar peloteo con el entrenador y el jugador que logre realizar tres golpes basicos con terminación
		golpes basicos	EJERCICIO 3	Juego sobre los cuadros de servicio	puntuación sobre los cuadors de servicio, llevar a cabo juego realizando golpes basicos
		pre-deportivo	pre-deportivo	caseria de patos	se ubican dos circulos con conos y todos los
	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
MIN.			preguntas y sugerencias	charla grupal con intervenciones de los alimnos para mejorar el confort y comodidad en los entrenamientos	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y	Se realiza una charla de introducción al proceso formativo indicando las caracteristicas del mismo, de igual manera se explican las reglas, contenidos, beneficios, recomendaciones y metodologia de las sesiones de entrenamiento	Ubicar a los alumnos en la linea de fondo y dirigir la charla de manera dinamica
		Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de gusanito	se ubica un jugador al frente de una fila (gusanito),
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	se realizan golpes basicos de drive y reves con terminación	se ubican dos grupos para realizar golpes basicos, y se sumaran puntos los gugados que realizan el
		golpes basicos	EJERCICIO 2	juego sobre la red en control y oncistnecia	realizar peloteo con el entrenador y el jugador que logre realizar tres golpes basicos con terminación
		golpes basicos	EJERCICIO 3	Juego sobre los cuadros de servicio	puntuación sobre los cuadors de servicio, llevar a cabo juego realizando golpes basicos
		pre-deportivo	pre-deportivo	caseria de patos	se ubican dos circulos con conos y todos los
	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
MIN.			preguntas y sugerencias	charla grupal con intervenciones de los alimnos para mejorar el confort y comodidad en los entrenamientos	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y	Se realiza una charla de introducción al proceso formativo indicando las caracteristicas del mismo, de igual manera se explican las reglas, contenidos, beneficios, recomendaciones y metodologia de las sesiones de entrenamiento	Ubicar a los alumnos en la linea de fondo y dirigir la charla de manera dinamica
		Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de gusanito	se ubica un jugador al frente de una fila (gusanito),
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	se realizan golpes basicos de drive y reves con terminación	se ubican dos grupos para realizar golpes basicos, y se sumaran puntos los gugados que realizan el
		golpes basicos	EJERCICIO 2	juego sobre la red en control y oncistnecia	realizar peloteo con el entrenador y el jugador que logre realizar tres golpes basicos con terminación
		golpes basicos	EJERCICIO 3	Juego sobre los cuadros de servicio	puntuación sobre los cuadors de servicio, llevar a cabo juego realizando golpes basicos
		pre-deportivo	pre-deportivo	caseria de patos	se ubican dos circulos con conos y todos los
	FASE FI		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
MIN.			preguntas y sugerencias	charla grupal con intervenciones de los alimnos para mejorar el confort y comodidad en los entrenamientos	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

8. Colocar el nombre de las carpetas del drive con su respectivo link.

1. Anexo pdf actividad No 08 Fichas de inscripción: link https://drive.google.com/drive/folders/1MZCT0fSeBguyktYZ4FgEWwaaq_JVDh_U
2. Horario: link https://drive.google.com/drive/folders/11UCgt29YAnzXWGaUKCgn6BFL0VCy_MdU
3. Seg operación de beneficiarios: link https://drive.google.com/drive/folders/1Xnw7SmOT4X-S-RYYhlq0mF-KEkYq6Pd1
4. Evaluaciones a deportistas: link https://drive.google.com/drive/folders/1WXyqbGjTIibcaFfK5hzaxMiZvYO8C1oJ
5. Festivales deportivos: link https://drive.google.com/drive/folders/1w5rKBBUbduS3eOEYQGs80MKBhpQFMrZ7
6. Presentación de informes: link https://drive.google.com/drive/folders/1AkQS-WDvI4Jg9LDabn17KIwOm50XkINY
7. Planes diarios y mensuales: link https://drive.google.com/drive/folders/1vpA5TOvXrNOdcDp-2xhUcBcW4_EoOB1R
8. Plan y malla pegagogica: link https://drive.google.com/drive/folders/1mnhkd-ETM_HG3UTprHmOTyzmiGF6vfVi
9. Asistencia: Link https://drive.google.com/dr folders/1jwoUQG-DN9o701iA2pQUQsCFJZyaMaSn
10. Cuadro de cobertu de colores: Link https://drive.google.com/drive/folders/1rie0yMoGF1GTUytGYom7nt31VP9Ww0tf

9. Colocar plan m sual y las 36 sesiones de clases.

FASE CENTRAL

FASE FINAL

PLAN DIARIO MES DE DICIEMBRE

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN	REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR INDIVIDUAL	los alumnos realizaran movildad articular individual efectuando la claridad de los ejercicios de la movilidad articular y activación
MIN. MIN.	F. INI	Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de robapelostas	juego de activación los jugadores dejaran las raquetas en el piso con 8 pelotas y en un minuto quitaran a suscompeñors las pelotas una por una
MIN.		golpes basicos	EJERCICIO 1	ejecución y fortalecimiento de los golpes basicos con terminación y punto de impacto	se llevan a cabo golpes basicos manteniendo la terminación y omitiendo el moviemto de la muñeca
MIN.	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 2	desplazamientos laterales seguido de golps basicos	coordinación visomanual y orientación en la cancha ejecutando golpes de drive y reves con cambio de empuñadura
MIN.	FASE F	golpes basicos	EJERCICIO 3	peloteo por parejas	se ubicaran por parejas y realizaran golpes basicos seguido de una bola en juego controlado buscando hacer la mayor cantidad de golpes efectivos
MIN.		predeportivo		winner	sse unica una persona en un lado de la canha y los demas jugadores entrarar uno por uno a jugar contra ese jugador y para ganarle tendran que ganar dos de tres puntos
MIN.			ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN	REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR INDIVIDUAL	los alumnos realizaran movildad articular individual efectuando la claridad de los ejercicios de la movilidad articular y activación
		Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de robapelostas	juego de activación los jugadores dejaran las raquetas en el piso con 8
		golpes basicos	EJERCICIO 1	ejecución y fortalecimiento de los golpes basicos con terminación y punto de impacto	se llevan a cabo golpes basicos manteniendo la terminación y omitiendo el moviemto de la muñeca

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	60

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y	REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR INDIVIDUAL	los alumnos realizaran movilidad articular individual efectuando la claridad de los ejercicios de la
	Predeportivo	CALENTAMIENTO	juego de robapelostas	juego de activación los jugadores dejaran las raquetas en el piso con 8
	golpes basicos	EJERCICIO 1	ejecución y fortalecimiento de los golpes basicos con terminación y punto de impacto	se llevan a cabo golpes basicos manteniendo la terminación y omitiendo el moviemto de la muñeca
	golpes basicos	EJERCICIO 2	desplazamientos laterales seguido de golps basicos	coordinación visomanual y orientación en la cancha ejecutando golpes de drive y reves con
	golpes basicos	EJERCICIO 3	peloteo por parejas	se ubicaran por parejas y realizaran golpes basicos seguido de una bola en juego controlado
	predeportivo		winner	sse unica una persona en un lado de la canha y
		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
MIN.				FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FASE INICIAL · FASE CENTRAL · FASE F

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	04/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	461

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
	desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales - hacia adelante - hacia atrás
	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca 2 driles con terminación y punto de impacto cerrado
	golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a traves de los aros
	golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
	juego vuelta a la calma	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
		ESTIRAMIENTO	estiramento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
MIN.		RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCIÓN DE LOS EJERCICIÓS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FASE INICIAL · FASE CENTRAL · FASE FINAL

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	04/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		juego vuelta a la calma	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE F		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCION DE LOS EJERCICIOS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	NICOLAS CALDERON
MUNICIPIO	COTA CUNDINMARCA	FECHA	04/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	control y consistencia en golpes basicos con ejecucion del monimento amplio y continuo			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	MOVILIDAD ARTICULAR Y		Se ubican los alumnos en la linea de fondo y realiza un eercicio cada alumno
		desplazamientos	CALENTAMIENTO	desplazamientos trote continuo	desplazamientos - laterales
	FASE CENTRAL	golpes basicos	EJERCICIO 1	ubicación de la raqueta en el punto de impacto	1 se explica la empuñadura de los golpes basicos y la anulación del movimientos de muñeca
		golpes basicos	EJERCICIO 2	golpes basicos con altura de la pelota	se ubican aros arriba de la red y los jugadores realizaran golpes basicos para enviar la palota a
		golpes basicos	EJERCICIO 3	control y consistencia	se lleva a cabo peloteo en los cuadros de servicio por equipos
		juego vuelta a la calma	lluvia de pelotas		se ubican los jugadores con un cono y el entrenador comenzara lanzar pelotas hacia arriba
MIN.	FASE F		ESTIRAMIENTO	estiramiento en circulo y cada alumno realiza un estimiento contando en voz alta	
			RETROALIMENTACIÓN	SE DIRIJE UNA CHARLA CON LA EVOLUCION DE LOS EJERCICIOS EN LA PRACTICA Y SE ACLARARAN TODAS LAS DUDAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

FASE INICIAL

FASE CENTRAL

FASE FI

10. Colocar el Excel de tabulación de los test aplicados a los deportistas y las gráficas por cada prueba y nivel y análisis.

EVIDENCIAS TEST FISICOS - SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ISABELA PERDOMO	8	06/10/2013	TENIS DE MESA	26		135		72		134		59	
2	ANGIE TORO	9	06/01/2013	TENIS DE MESA	28,6		136		72		132		59	
3	LUCIANA COÑOMIL	9	12/05/2013	TENIS DE MESA	30		141		74		138		64	
4	MAIDY GONZALES	8	28/10/2013	TENIS DE MESA	24,2		129		67		129		62	
5	BRAYAN NIETO	10	09/09/2012	TENIS DE MESA	32		139		73		138		55	
6	JUANA BARILA	9	14/05/2013	TENIS DE MESA	27,9		123		66		116		57	
7	SERGIO CALDERON	9	04/07/2013	TENIS DE MESA	29		140		75		141		61	
8	SEBASTIAN MARTINEZ	9	06/06/2013	TENIS DE MESA	29		133		71		131		54	
9	EMANUEL HERNANDZ	9	22/04/2013	TENIS DE MESA	28,3		139		74		138		62	
10	JESUS NEIRA	9	11/02/2013	TENIS DE MESA	31		135		70		136		57	
11	MATEO MARTINEZ	9	23/08/2013	TENIS DE MESA	30		135		71		141		80	
12	NICOL HORTUA	9	29/08/2013	TENIS DE MESA	28,7		134		71		131		56	
13	ANA DIAZ	9	30/06/2013	TENIS DE MESA	29		121		64		117		54	
14	ALISON MENDEZ	8	06/11/2013	TENIS DE MESA	25,5		131		69		124		56	
15	LINA GARCIA	8	12/12/2013	TENIS DE MESA	26		129		67		134		65	
16	MARIA CASTRO	9	25/03/2013	TENIS DE MESA	28,6		135		69		134		52	
17	SANTIAGO CANO	11	09/11/2010	TENIS DE MESA	42		142		68		140		76	
18	SEBASTIAN VARGAS	12	01/03/2010	TENIS DE MESA	40		148		67		147		67	
19	JOSE NIÑO	12	27/07/2010	TENIS DE MESA	48		146		69		146		62	
20	OLIVER RODRIGUEZ	11	06/02/2011	TENIS DE MESA	43		144		68		142		69	
21	JESUS GARCIA	17	17/07/2005	TENIS DE MESA	60,3		173		85		170		65	
22	NICOLAS MARTINEZ	13	23/08/2009	TENIS DE MESA	55		156		78		155		70	
23	JUAN ZAPATA	15	06/05/2007	TENIS DE MESA	54,6		168		80		157		82	
24	JOHAN ZANTANA	17	25/09/2005	TENIS DE MESA	49		158		65		158		75	

MUNICIPIO EVALUADO:	**COTA CUNDINAMARCA**
FORMADOR:	**NICOLAS CALDERON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

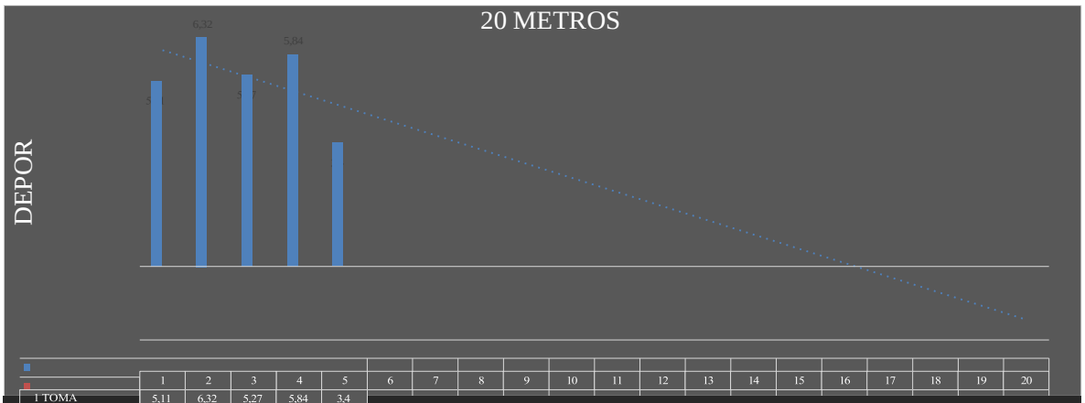
PRIMER SEMESTRE

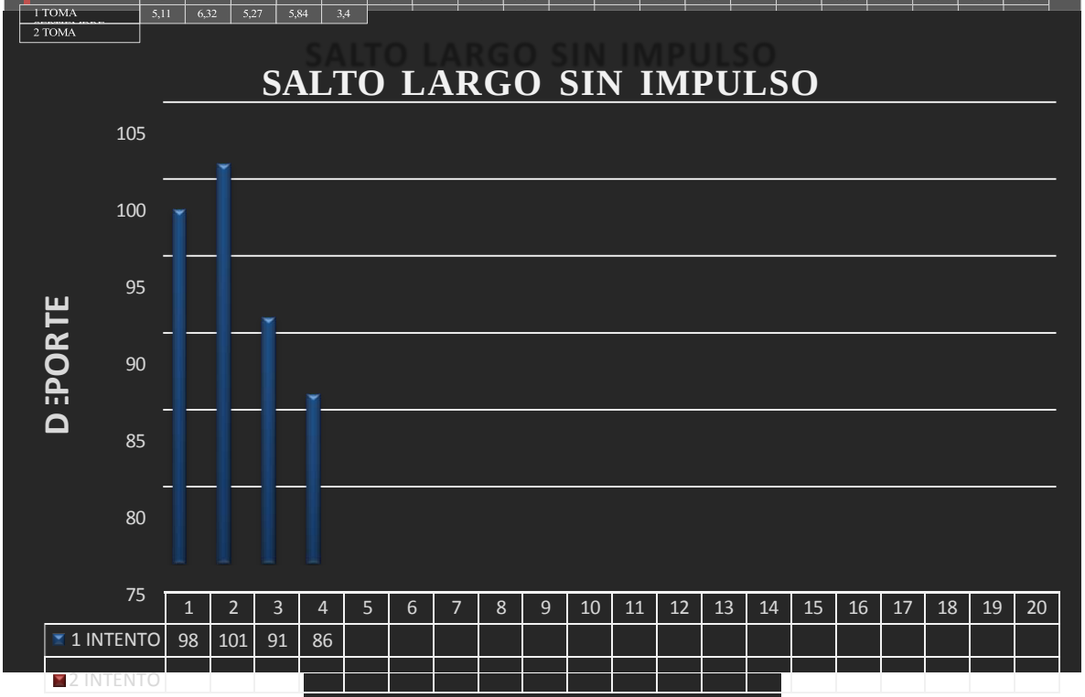
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

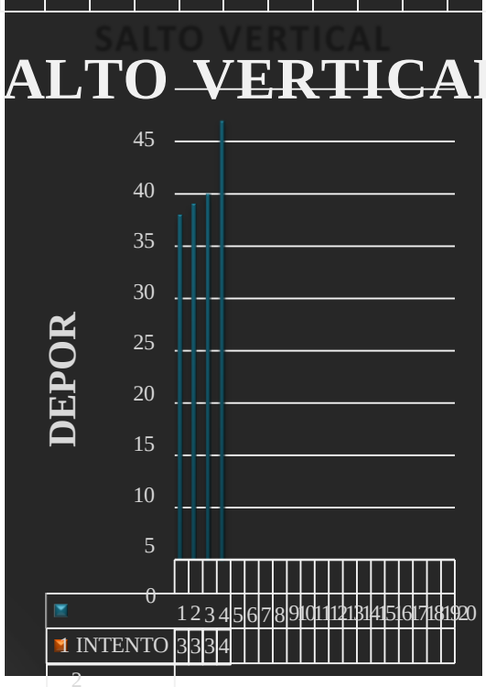
NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 8 AÑOS

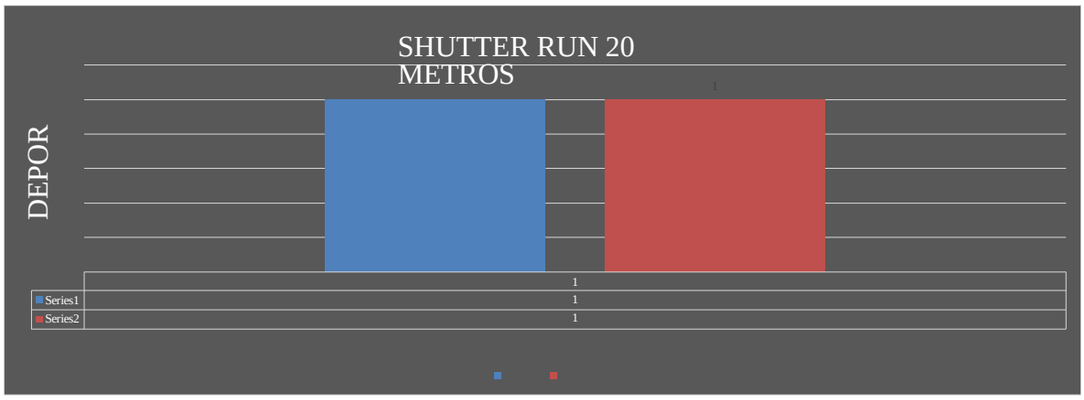
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,9) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA	
1	ALISON MENDEZ	8	06/11/2013	ENIS DE MES	5,11			98			33		
2	LINA GARCIA	8	12/12/2013	ENIS DE MES	6,32			101			34		
3	ISABELA PERDOMO	8	06/10/2013	ENIS DE MES	5,27			91			35		
4	YEISON CIPAGAUTA	8	28/10/2013	ENIS DE MES	5,84			86			42		
5	MARIA				3,4								
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

MUNICIPIO EVALUADO:	
FORMADOR :	


20 METROS
DEPOR
6,32
5,84
1 TOMA
2 TOMA
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
5,11 6,32 5,27 5,84 3,4


SALTO LARGO SIN IMPULSO
D:PORTE
105
100
95
90
85
80
75
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 98 101 91 86
2 INTENTO


SALTO VERTICAL
DEPOR
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 3 3 3 4
2



FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA TEST FISICOS		
FORMADOR	**NICOLAS CALDERON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: SEPTIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



PESO



TALLA



ESTATURA SENTADA



SALTO LARGO SIN IMPULSO



PERIMETRO CINTURA



ENVERGGADURA



SALTO HORIZONTAL



20 METROS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

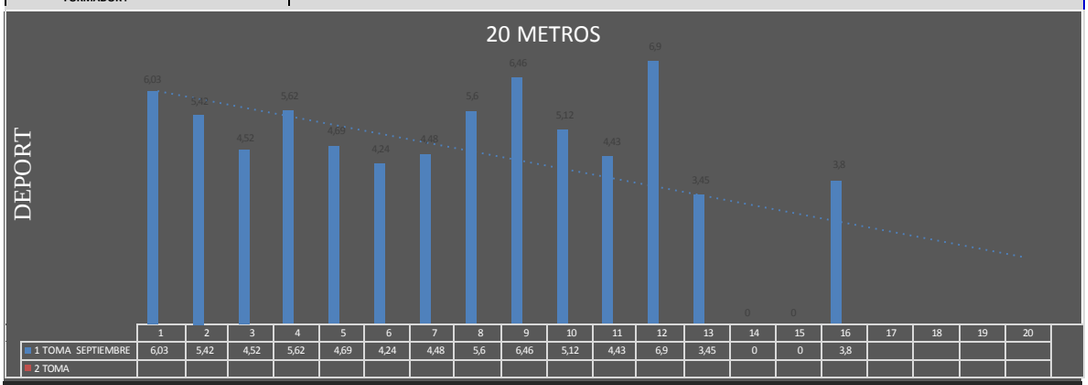
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

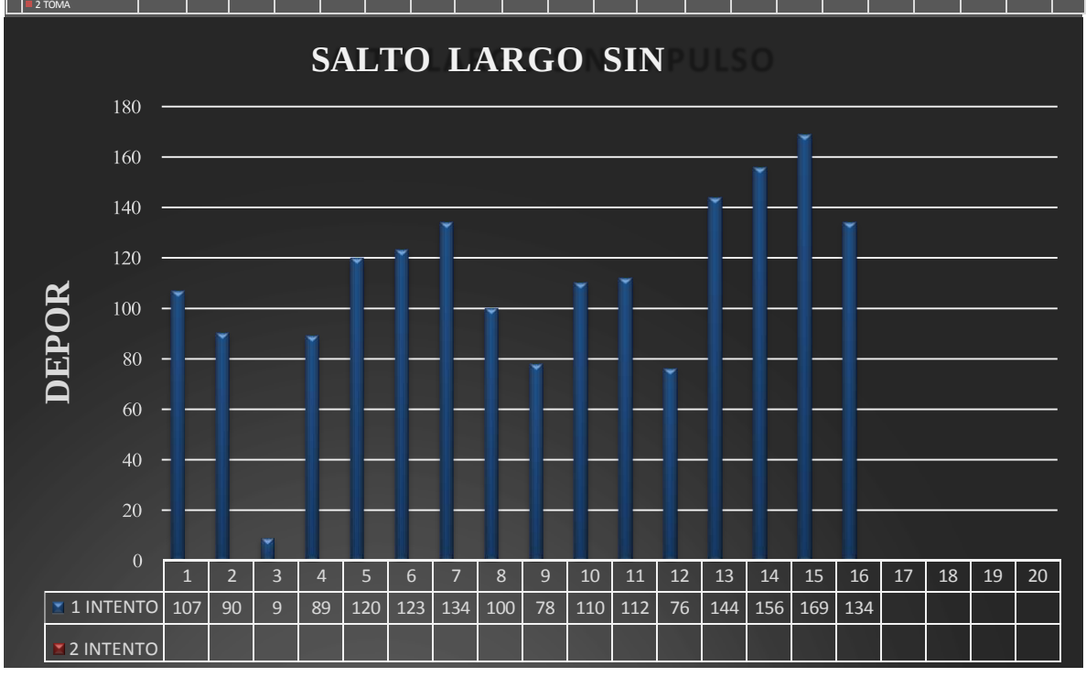
NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

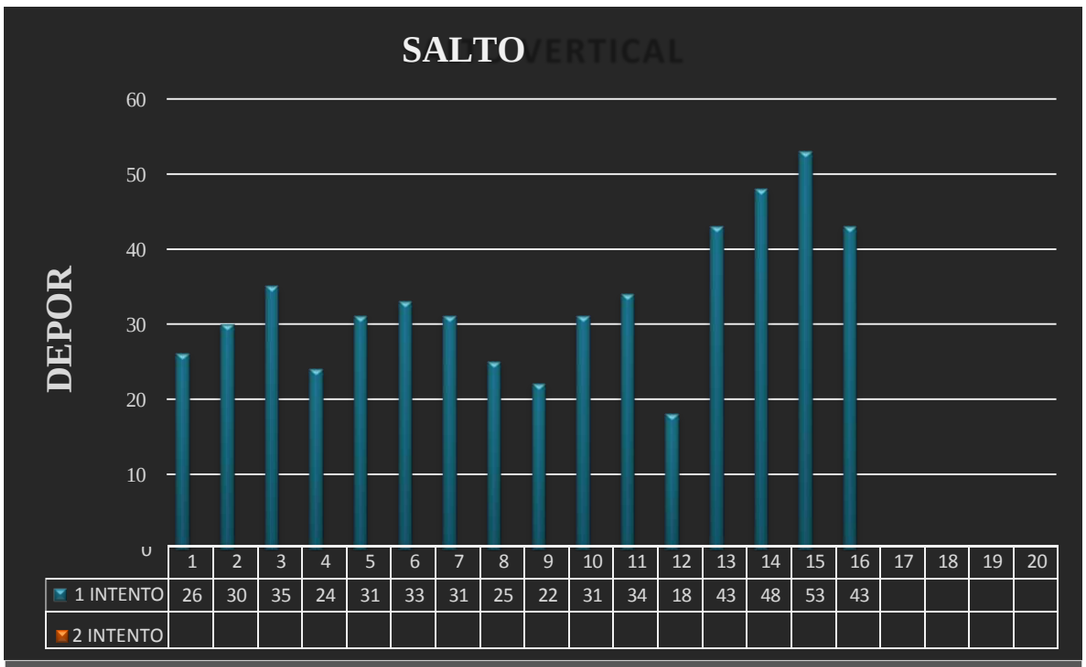
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA
1	ANGIE TORO	11	05/01/2013	TENIS DE MESA	6,03			107			26			13,2	
2	LUCIANA COÑOMIL	12	23/02/2011	TENIS DE MESA	5,42			90			30			15,2	
3	BARAYAN NIETO	10	21/12/2012	TENIS DE MESA	4,52			9			35			11,5	
4	JAUAN BARILA	12	13/06/2010	TENIS DE MESA	5,62			89			24			17,1	
5	SERGIO CALDERON	10	21/07/2012	TENIS DE MESA	4,69			120			31			14,5	
6	SEBATIAN MARTINEZ	9	06/06/2013	TENIS DE MESA	4,24			123			33			12,4	
7	EMANUEL HERNANDEZ	9	22/04/2013	TENIS DE MESA	4,48			134			31			13	
8	JESUS NEIRA	9	11/02/2013	TENIS DE MESA	5,6			100			25			13,9	
9	MATEO MARTINEZ	9	23/08/2013	TENIS DE MESA	6,46			78			22			17,7	
10	NICOLE HORTUA	9	29/08/2013	TENIS DE MESA	5,12			110			31			14,5	
11	ANA DIAZ	9	30/06/2013	TENIS DE MESA	4,43			112			34			12,1	
12	MARIA CASTRO	9	25/03/2013	TENIS DE MESA	6,9			76			18			14,3	
13	SANTIAGO CANO	11	09/11/2010	TENIS DE MESA	3,45			144			43			13,5	
14	SEBASTIAN VARGAS	12	01/03/2010	TENIS DE MESA	4.01			156			48			12,4	
15	JOSE NIÑO	12	27/07/2010	TENIS DE MESA	2,97			169			53			13,5	
16	OLIVER RODRIGUEZ	11	06/02/2011	TENIS DE MESA	3,8			134			43			11,3	
17															
18															
19															
20															

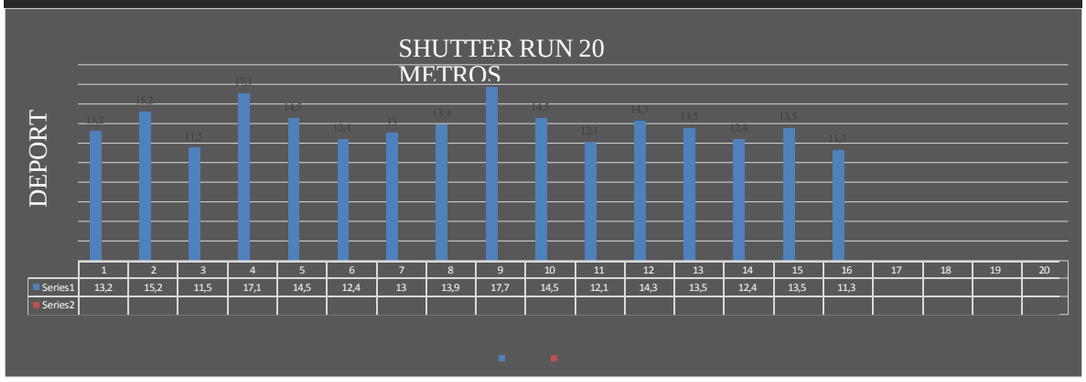
MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA TEST FISICOS	
FORMADOR	**NICOLAS**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CALDERON TENIS**
MUNICIPIO	**DE MESA COTA**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**1**
POLIDEPORTIVO MES: SEPTIEMBRE	

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



PESO



TALLA



ESTATURA SENTADO



ENVERGADURA



PERIMETRO CINTURA



SALTO LARGO SIN IMPULSO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA TEST FISICOS		
FORMADOR	**NICOLAS CALDERON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION 1**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: SEPTIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
SALTO VERTICAL	SHUTTER RUN 4 X 10	

 SALTO	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

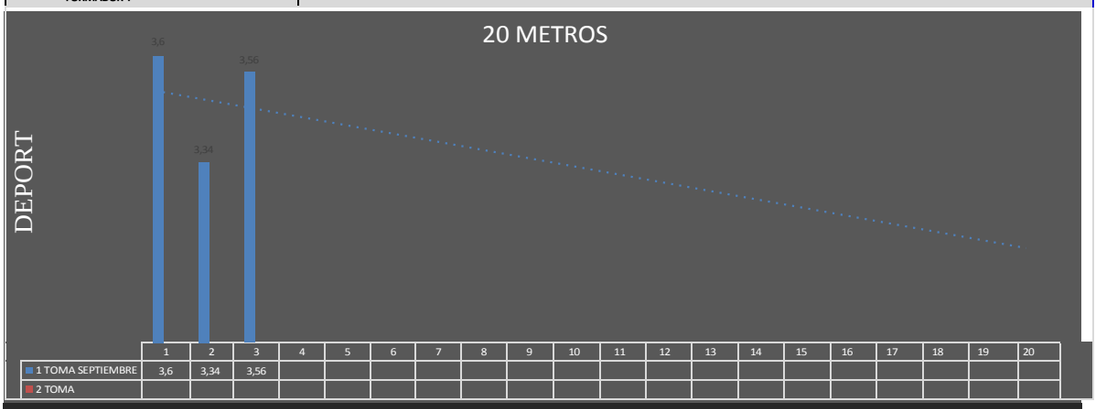
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

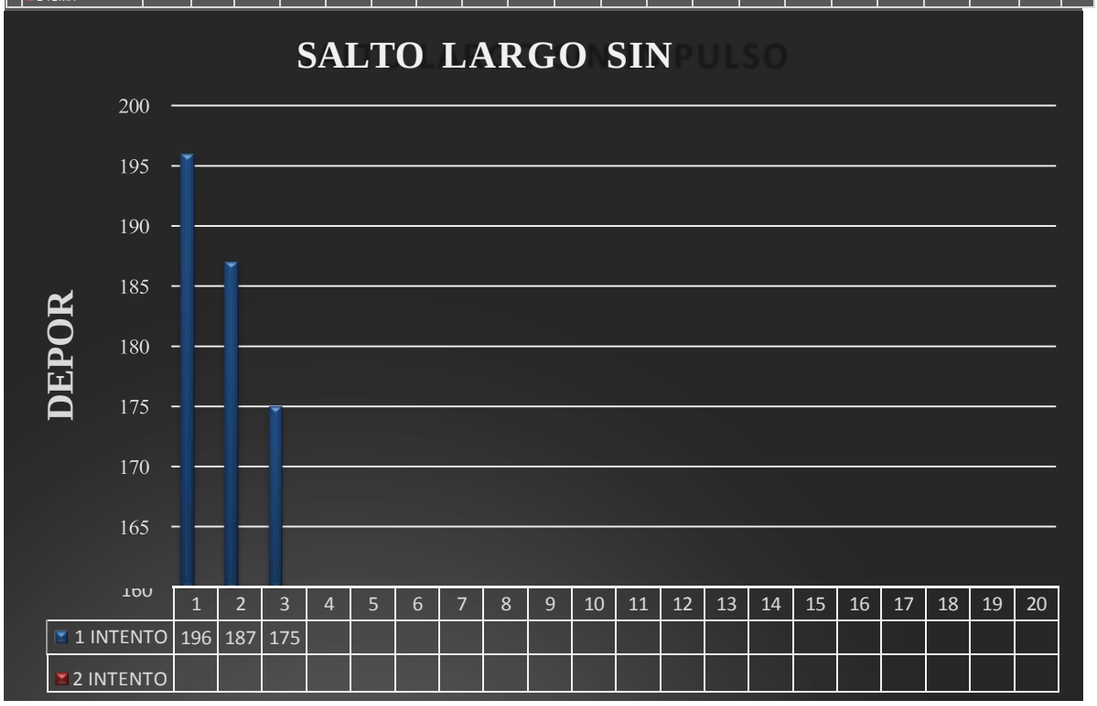
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

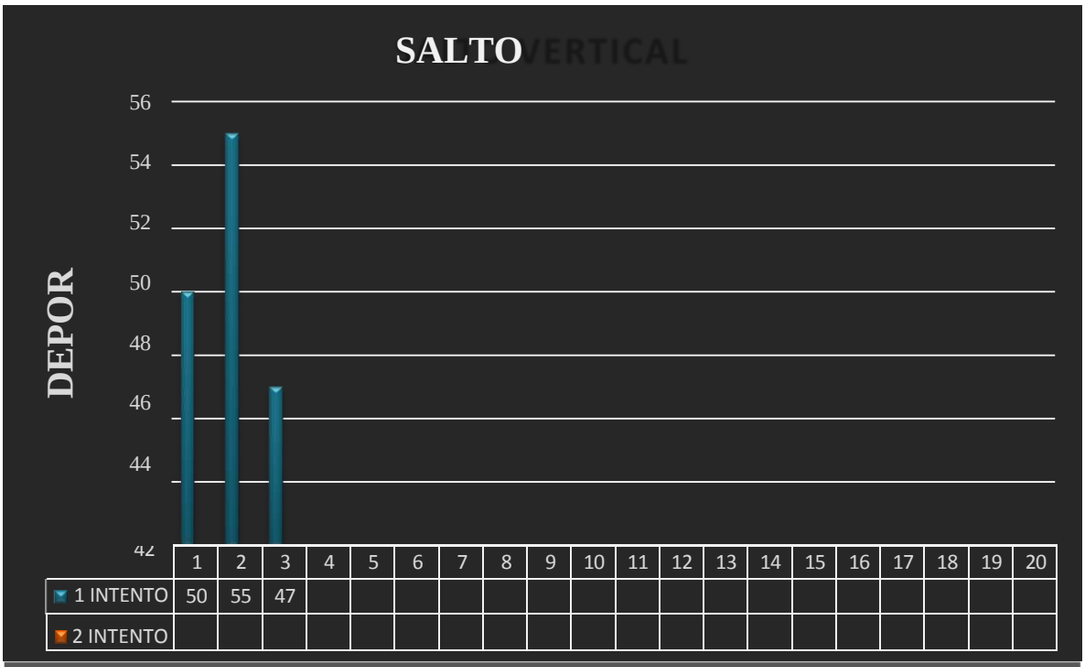
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA		1 TOMA SEPTIEMBRE	2 TOMA
1	JESUS GARCIA	17	17/07/2005	ENIS DE MES	3,6			196			50			11,3	
2	JUAN ZAPATA	15	06/05/2007	ENIS DE MES	3,34			187			55			10,5	
3	JOHAN ZANTANA	17	25/09/2005	ENIS DE MES	3,56			175			47			14,2	
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

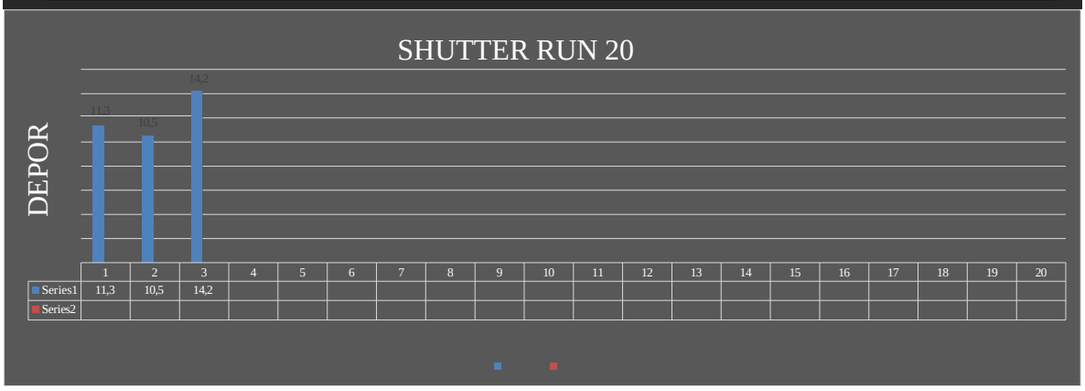
MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA TEST FISICOS		
FORMADOR	**NICOLAS CALDERON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION 2**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: SEPTIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



PESO



TALLA



PERIMETRO CINTURA



ESTATURA SENTADO



ENVERGADURA



SALTO LARGO SIN IMPULSO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA TEST FISICOS	
FORMADOR	**NICOLAS CALDERON**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**

MUNICIPIO	COTA	
NIVEL	FUNDAMENTACION 2	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



SHUTTER RUN 4 X 10



SALTO ALTO



20 METROS

11. Colocar todas las certificaciones durante el proceso contractual.



COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
DEPORTE

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadania **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 4 de diciembre de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los cuatro (04) días del mes de diciembre de dos mil veintitrés (2023).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS DEPORTIVOS IMRD COTA
Elabora: GLORIA VARGAS/ secretaria IMRD COTA

Km 1 Vía Cota Chía / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado García (57-1) 864 0739
Imrd Cota Oficial Imrd Cota @Cotaimrd



COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
DEPORTE

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadania **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 31 de julio de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta y un (31) días del mes de julio del año dos mil veintitrés (2023).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elabora: GLORIA VARGAS

Km 1 Vía Cota Chía / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado García (57-1) 864 0739
Imrd Cota Oficial Imrd Cota @Cotaimrd

I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 31 de agosto de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta y un (31) días del mes de Agosto del año dos mil veintitrés (2023).

Atentamente,

DAVID LORENZO GIL CANO
DIRECTOR EJECUTIVO IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de septiembre del año dos mil veintitrés (2023).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS DEPORTIVOS IMRD COTA
Elaboro: GLORIA VARGAS

Km 1 Vía Cota Chía / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado García (57-1) 864 0739
Imrd Cota Oficial Imrd Cota @Cotaimrd



COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadania **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de octubre de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) dias del mes de octubre del año dos mil veintitrés (2023).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS DEPORTIVOS IMRD COTA
Elaboro: GLORIA VARGAS/ secretaria IMRD COTA

Km 1 Via Cota Chia / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado Garcia (57-1) 864 0739
Imrd Cota Oficial Imrd Cota @Cotaimrd



COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadania **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) dias del mes de noviembre del año dos mil veintitrés (2023).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS DEPORTIVOS IMRD COTA
Elaboro: GLORIA VARGAS/ secretaria IMRD COTA

Km 1 Via Cota Chia / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado Garcia (57-1) 864 0739
Imrd Cota Oficial Imrd Cota @Cotaimrd

12. Colocar informe del festival-credo deportivo realizado en el proceso contractual.

FESTIVALES DEL DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023
PROVINCIA SABANA CENTRO
MUNICIPIO DE COTA

FORMADORES

JONNIER HUMBERTO CALVO
LUIS CARLOS CARDENAS
RAFAEL NICOLAS CALDERON
HECTOR JULIAN CARDENAS
PAULA MARCELA ALVAREZ

COTA – CUNDINAMARCA
AGOSTO 2023

INFORME FESTIVAL DEPORTIVO FASE MUNICIPAL
MUNICIPIO DE COTA – DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCIÓN

Este informe se elabora a partir de la realización de los festivales recreo deportivos municipales que se realizaron en el Municipio de Cota el día 26 de agosto del presente año con las deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva que hacen parte de Indeportes Cundinamarca que son de gran importancia para la población estudiantil de los diferentes Municipios de Cundinamarca, por lo tanto se busca incentivar hábitos de vida saludable a partir de los deportes formativos, además es fundamental el manejo de la motivación, el desarrollo, la apropiación de habilidades y capacidades coordinativas en los deportistas, las cuales son fundamentales en edades tempranas de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes que hacen parte de las Escuelas de Formación Deportiva de los diferentes deportes que son avaladas por el Instituto Municipal de deportes del Municipio de Cota Cundinamarca con el apoyo de Indeportes Cundinamarca.

OBJETIVO GENERAL

- Orientar el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades y habilidades motoras de los deportistas, en un entorno adecuado que permite la apropiación de los valores y la interacción social orientada en el mejoramiento de la calidad de vida

2. INFORMACIÓN GENERAL

El día 26 de agosto de 2023 desde las 8:00 am a 11:00 am se realizo el festival de habilidades recreo deportivas en el CIC del Municipio de Cota, donde participaron 155 deportistas de las diferentes escuelas de formación deportiva como son: tiro con arco, voleibol, futbol, gimnasia y tenis de mesa.

En el marco del Festival de Habilidades recreo deportivas se realizó un circuito por estaciones organizado por los formadores de Indeportes Cundinamarca donde se impacta las Escuelas de Formación deportiva en el Municipio de Cota donde participaron los deportistas de los deportes mencionados anteriormente.

Se relacionan los formadores: del Municipio de Cota

- Jonnier Humberto Calvo
- Luis Carlos Cárdenas
- Rafael Nicolas Calderón
- Héctor Julián Cárdenas
- Paula Marcela Alvarez

Adicionalmente llego el apoyo de los formadores del Municipio Tenjo con los siguientes formadores:

- Jhoan Sebastián Contreras Gómez
- Leidy Angelica Rodríguez
- Fredy Oswaldo Mortigo

- Cristian Fernando Muñoz

3. EJECUCIÓN (ACTIVIDADES REALIZADAS)

- 8:00 am Inicio del festival con las inscripciones de los deportistas de cada Escuela de Formación Deportiva de los deportes:
-Tiro con arco
- Voleibol
- Futbol
- Gimnasia
- Tenis de mesa
- 8:30 am se da inicio a la actividad Rompe hielos con una clase de artes marciales musicalizadas





- 9:00 am Se realizo la primera entrega de refrigerios a los deportistas y formadores de las escuelas de Formación deportiva







-9:30 am Se da inicio a las actividades recreo deportivas a través de un circuito de 5 estaciones donde se mencionan a continuación:

Estación No. 1

Carrera de Costales: Esta actividad se realiza por equipos donde 5 jugadores conforman cada equipo y se les entrega un costal para que realicen el recorrido de un platillo a otro, el primer equipo que termine los cinco recorridos es el ganador de un punto.



Estación No. 2:
Piedra papel y tijera: Se ubican dos equipos y aros en hilera donde las deportistas deben desplazarse de un extremo al otro pasando por todos los aros, enfrentándose a un rival donde juegan piedra papel y tijera.



Estación No. 3:
Triqui: En esta estación se ubican los equipos asignados por el formador deben desplazarse.



Estación No. 4:
Beisbol adaptado: Los deportistas deben batear la pelota por equipos, deben salir a correr a atrapar la pelota.



Estación No. 5:
Lanzamiento a conos: Todos los integrantes (igual número) de los dos equipos, se ubican cada equipo en la línea de lanzamiento demarcada, uno detrás del otro y el primero de la fila con balón el cual debe lanzar teniendo tres intentos hasta que convierta luego pasa a tomar la cuchara con la boca y trasladar el pimpón hasta un platillo y regresar con el pimpón hasta llegar al compañero del equipo que sigue en la fila y se ubica atrás, así sucesivamente hasta que todos conviertan, el equipo que primero termine es el ganador.



- 11:00 am Se entrega el segundo refrigerio a todos los deportistas que participaron del Festival Recreo Deportivo y se da por finalizado el evento.



4. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

- EQUIPO DE TRABAJO



- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA POBLACIÓN IMPACTADA







- Estación 1: Carrera de costales








- Estación 2: Piedra papel y tijeras






- Estación 3 Triqui:








- Estación 4 Beisbol adaptado:









- Estación 5 Lanzamiento a conos:









5. EVIDENCIA DEL PRIMER MOMENTO ENTREGA DE REFRIGERIOS



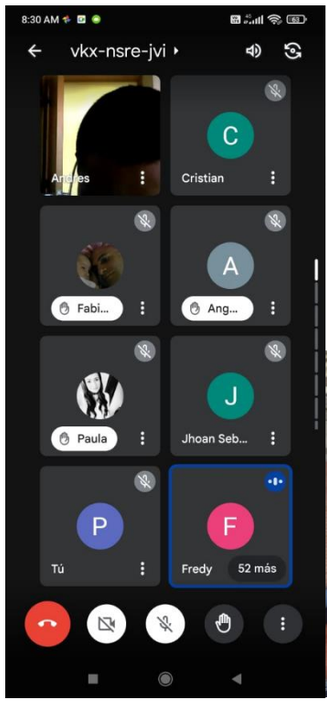


6. EVIDENCIA DEL SEGUNDO MOMENTO ENTREGA DE REFRIGERIOS





13. Colocar las fotos y pantallazos de las reuniones y capacitaciones durante el proceso contractual.

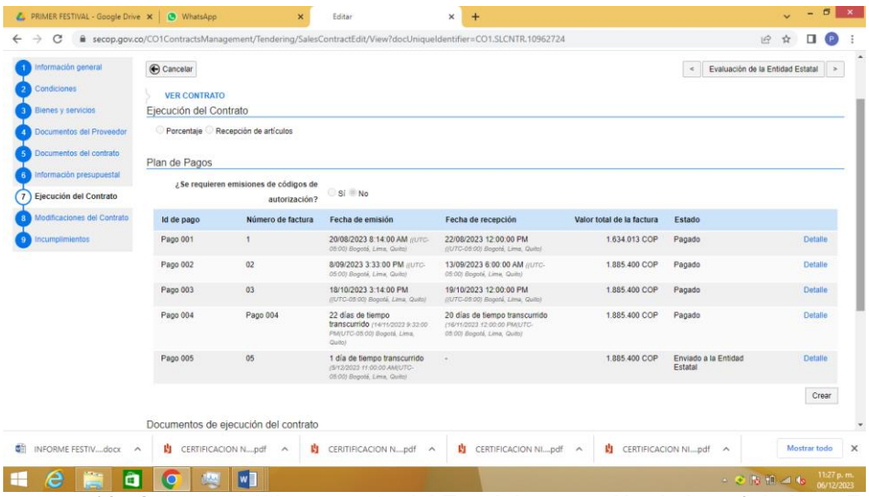




14.

SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.

15. Colocar pantallazos de los documentos para pago.



16. Colocar el último reporte del Excel de operación de beneficiarios y Escáner todas las fichas y documentos de inscripción de los deportistas.

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Ana Del Mar Segura Balsero
APELLIDOS: Segura Balsero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 01 AÑO 2023
Número de Identificación: 1130384342
Año que cursa: 1ro Nombre de la Institución Educativa Jose Max León
Edad: 9 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonera: 8/10 Talla Camiseta: 8/10
Dirección y Lugar de Domicilio: Km 2 Varanke Cota.
Nombres y Apellidos del padre: Mario Segura
Documento de identidad: 80664990 de Cota
Teléfono: 3103387636
Nombres y Apellidos de la madre: Ivonne Balsero
Documento de identidad: 1010162405 de Bogotá - Cota.
Teléfono: 3107683853
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Teléfono en caso de emergencia: 3107683857

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual__X__transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoria etnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indigenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano___indigena___criolls___romani____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano__X__rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO__X__ Cual____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO__X__ Cual____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Ana del Mar S.B
Firma del Menor:
T.I:
CELULAR

Firma del acudiente
CC 1010162405
CELULAR 3107683853

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección
Teletono:
Email

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 8°

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ivonne Balsero, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1010162405 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ana Del Mar Jerez Balsero. con Tarjeta de identidad No 1130384342 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COTA, a los veinticuatro(24) días del mes de Julio del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Ivonne Balsero

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1010162405

TELÉFONO 3102678837

DIRECCIÓN Km 2 Vte Cota

Huella

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Johan stiben
APELLIDOS: Santana forero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 09 AÑO 2005
Número de Identificación: 1076242038
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa I.E.D enrique pardopasca
Edad: 17 Talla de Calzado: 37 Talla pantalonela: 5 Talla Camiseta: 5
Dirección y Lugar de Domicilio: Camellon san nicolas
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Martha forero Vesque
Documento de identidad: 1075656703 de Zipaquira
Teléfono: 3045315470
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Maria stella Vesque G.
Teléfono en caso de emergencia: 3003553828

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoria etnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indigenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena___criolla___romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Firma del Menor:
T.I: 1076242038
CELULAR 3107945910

Firma del acudiente
C.C
CELULAR

INSTRUCTOR DEPORTIVO :

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Stella Neoque Gracia, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 25412990 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Johan Stiben Santana Forero con Tarjeta de identidad No 1076242038 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA en el sector rural y/o urbano en la disciplina deportiva de Tenis de mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres)

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota, a los 19 ( ) días del mes de Julio del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

María Estella Neoque Gracia
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 25412990

TELÉFONO 3003553828

DIRECCIÓN Camellon san nicolas

Huella

INDEPORTES

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Tenis de mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Martin Molano Z.
APELLIDOS: Molano Zuñiga
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 10 AÑO 2012
Número de Identificación: 1031830007
Año que cursa: 5° **Nombre de la Institución Educativa** Gimnasio Jireh
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda La Moya - Carretera San Isidro
Nombres y Apellidos del padre: Diego Alejandro Rojas
Documento de identidad: 1019046053 **de** Bogotá
Teléfono: 3123431044
Nombres y Apellidos de la madre: Luisa Fernanda Zuniga Ardila
Documento de identidad: 1026283002 **de** Bogota
Teléfono: 3123209525
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Luisa Fernanda Zuniga Ardila.
Teléfono en caso de emergencia: 3123209525

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoria etnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: fisica___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indigenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena___criolla___romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO _____
Especifique el lugar de la fractura: Nasal
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: —
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para scribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

M.

na del Menor: 1031830007
ULAR 301 332 34 06

Firma del acudiente
C.C.
CELULAR

RUCTOR DEPORTIVO :

ción:
ono:

CUNDINAMARCA Que Progresa!

Cundicash Cundinamarcaweb
www.cundinamarca.gov.co
Sede Administrativa - Torre Panóptico Piso 8°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1500
www.mdeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Luisa Fernanda Zuñiga Avila, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No 1026283602 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Martin Molano Zuniga, con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumire la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota, a los Veinticinco (25) dias del mes de Julio del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

LUISA FDA. ZUÑIGA
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1026283602

TELÉFONO 3123209525

DIRECCIÓN Vereda la Playa

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Código Postal 111321 – Teléfono 749 1259
www.indeportescundinamarca.gov.co



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.031.830.007
MOLANO ZUÑIGA
APELLIDOS
JUAN MARTIN
NOMBRES

Juan M. Molano Z.
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 01-OCT-2012
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
01-OCT-2030
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
G.S. RH
M
SEXO
11-ABR-2022 COTA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
INDICE DERECHO

compensar | salud eps

EL PROGRAMA DE EPS DE LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR
NIT 860.066.942-7

CERTIFICA QUE

Que el(la) señor(a) DIEGO ALEJANDRO ROJAS GALINDO identificado(a) con Cedula Ciudadania 1019046053, se encuentra EN MORA en el Plan de Beneficios de Salud PBS, de la EPS Compensar como cotizante Independiente según información contenida a la fecha en nuestra base de datos.

Fecha Afiliación	Fecha Retiro
20150601	VIGENTE

Beneficiarios:

Nombre Beneficiario	Paren.	Identificación	Tipo de Identificación	Fecha de Afiliación	Fecha de Retiro	Estado Afiliación
JUAN MARTIN MOLANO ZUÑIGA	HI	1031830007	TI	20230101	No Registrada	Mora en Aportes
LIAM ALEJANDRO ROJAS ZUÑIGA	HI	1070928687	RC	20230101	No Registrada	Mora en Aportes
LUISA FERNANDA ZUÑIGA ARDILA	CP	1026283602	CC	20230101	20230222	Retirado

El presente certificado se expide a solicitud del (la) interesado(a), a los 26 días del mes de Junio de 2.023

Observaciones:

Con destino a:
IMRD

Información sujeta a verificación por parte de COMPENSAR EPS, cualquier aclaración con gusto será atendida en la línea (601) 4441234 - Documento no válido como autorización de traslado ni aclaración de multiafiliación en el SGSSS..

Cordialmente,
COMPENSAR EPS.

Elaboró: Lina Chat Bot

CER-AFI 22137484

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yeimi Paola Mora Conde, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070916107 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ezequiel Mateo Chaparro Mora, con Tarjeta de identidad No 1070920595 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los *derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos)*, así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de _____, a los_____( ) días del mes de _____del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Paola Mora.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070916107

TELÉFONO 3149179376

DIRECCIÓN Carrera 3 # 12-64

Huella

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2021

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Ezequiel (Mateo)
APELLIDOS: Chaparro (Cely)
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 03 AÑO 2010
Número de Identificación: 1010122545
Año que cursa: 5° **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 12 años **Talla de Calzado:** 30 **Talla pantalonera:** 16 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: Jose Carlos Chaparro Cepeda
Documento de Identidad: 80661718 **de** Bogotá
Teléfono: 3143762816
Nombres y Apellidos de la madre: Paola Yineth Cely Cardozo
Documento de identidad: 1020816301 **de** Bogotá
Teléfono: 3133119216
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Paola Cineth Cely
Teléfono en caso de emergencia: 3133119216

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ___ **masculino** X **intersexual** ___
Orientación Sexual: homosexual ___ **bisexual** ___ **heterosexual** ___ **transexual** ___
Identificación de Genero: cisgenero ___ **transgenero** ___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ___ **conflicto armado** ___
en condición de discapacidad X **familia en emergencia social y catastrófica** ___
minoria étnica ___ **repatriados** ___ **primera infancia** ___ **habitante de calle** ___ **ninguna** ___
Discapacidad: fisica ___ **visual** ___ **auditiva** ___ **intelectual** ___ **psicosocial** ___
Sordoceguera ___ **múltiple** ___ **ninguna** ___
Grupo Étnico: indigenas ___ **afrocolombianos/negritudes** ___ **palequero** ___ **room** ___
raizal ___ **otros** ___
Lenguas: castellano X indigena ___ criolla ___ romani ___ señas ___ lengua extranjera ___
Sector Residencial: urbano ___ **rural** ___

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ___ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografia.**

Mateo Chaparro
Firma del Menor:
T.I: 10109
CELULAR _____

Paola Cely
Firma del acudiente:
C.C: 1020816301
CELULAR 3133119216

INSTRUCTOR DEPORTIVO:
CC:
Dirección
Telefono
Email

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Cundinamarca
www.cundinamarca.gov.co
Sede Administrativa
Código Postal
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: JOSE MIGUEL
APELLIDOS: NIÑO DURAN
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 03 AÑO 2010
Número de Identificación: 1'028440445
Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa SUMMERHILL SCHOOL
Edad: 13 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: CRA 4 #14-12 - CENTRO
Nombres y Apellidos del padre: JOSE MANUEL NIÑO
Documento de identidad: 9658605 de YOPAL
Teléfono: 3102343833
Nombres y Apellidos de la madre: LUZ KARIME DURAN
Documento de identidad: 52621934 de USAQUEN Bta
Teléfono: 3209197989
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: LUZ KARIME DURAN
Teléfono en caso de emergencia: 3208197989

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoria etnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
*Sordoceguera*____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indigenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros___NING
Lenguas: castellano X indigena____criolla____romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

jose miguel niño
Firma del Menor:
T.I: 1028440445
CELULAR 3208197989

Luz Karime Duran
Firma del acudiente:
CC 52621934
CELULAR 3208197989

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Telefono:
Email.

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO LUZ KARIME DURAN INCIRA, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No. 52621934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos JOSE MIGUEL NIÑO DURAN, con Tarjeta de identidad No 1028446445 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano en la disciplina deportiva de TENIS DE MESA

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor *hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para* INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores *del niño(a) mantendrán libre a* INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones *de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).*

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cot, a los 25 ( ) días del mes de Julio del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Luz Karime Durand
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52621934

TELÉFONO 3208197989

DIRECCIÓN Cra 4 # 14-12

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Código Postal 111321 – Teléfono
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA

EPS Sanitas
Nuestro compromiso es contigo

CE-006 - 0000000100 – 2023

CERTIFICA

Que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación está(n) o ha(n) estado afiliada(s) a

TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	TI 1028440445
NOMBRES Y APELLIDOS	Niño Duran,Jose Miguel
TIPO DE AFILIADO	Beneficiario
TIPO DE TRABAJADOR	N/A
FECHA DE AFILIACIÓN AL REGIMEN	30/03/2010
ESTADO DE AFILIACIÓN	Vigente
ESTADO DE SERVICIO	Habilitado
REGIMEN	Contributivo

La presente se expide a nombre de Niño Silva,Jose Manolo, a los 24 días del mes de julio del año 2023.

NOTA: Esta certificación no constituye aprobación de traslado, ni es documento válido para solicitar servicios médicos.

Banny Yeritza Sarmiento Vanegas
Coordinador Gestión de la Afiliación

REPÚBLICA DE COLOMBIA

IDENTIFICACIÓN PERSONAL

TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.028.440.445**

NIÑO DURAN

APELLIDOS

JOSE MIGUEL

NOMBRES



FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **26-MAR-2010**

BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

26-MAR-2028 B+ M

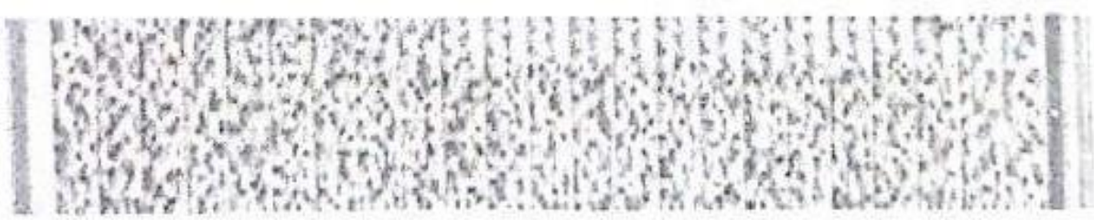
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO

27-MAR-2017 BOGOTA D.C.

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO



P-1500150-60900893-M-1028440445-20170428 0055164149A 1 1974371579

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Karen Martínez, Mayor de edad, Identificado (a) con la
lla ciudadanía No. 1.070.918.768 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y
llidos Brayan Steven Nieto Martínez,
Tarjeta de identidad No 1.183.463.146 a participar en el Programa de
UELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de
Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de
mbo Toves.

certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades
ias del deporte en el que va participar.

en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor
a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores
iño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones
rceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

ante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los
chos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los
chos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan
er con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los
res de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

s cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el
cipio de Cota, a los 6 días 122 (6) días del mes de 6 de octubre del año dos mil
dós (2022)

AR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

del padre-madre o acudiente

o. 1.070.918.768

ONO 3219756283

CIÓN Cll 55N - 180
Barrio La Esperanza

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

SEG OPERACIÓN DE BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRESDEL FORMADODEINDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN O FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIO NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPODE DOCUMENTO (RC,TI, CE ,ETC)	NUMERO DE DOCUMENTO (SOLONUMEROS, SIN UTILIZAR ETIQUETAS, COMAS O CUALQUIERTIPO DE CARACTER)	NOMBREY APELLIDOS	EDAD	FECHADE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO(FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTORDE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	GSRH (A+, A-, B+, B-, O+, O-)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de once bachillerato digite el 11)	MUNICIPIO DENACIMIENTO	DEPARTAMENTO DENACIMIENTO	VULNERABILIDAD (SI ESTA DE DESPLAZAMIENTO, CONLEY, ARMAD DELINCUENCIA ORGANIZADA, BANDA CRIMINAL O SIMILARES, CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, PANDILLISMO, VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, ETC)	DESPLAZADO (FISICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO (NINGUNO AFROLOMBIAO SINDEFINIRSE PALENQUERO RAIZAL RROM)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBREACUDIENTE	PARENTESCO	NUMERO DE TELEFONO DE ACUDIENTE	CORREO ELECTRONICO DEL ACUDIENTE DEBERGRAD
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1073614358	DIANN STIBEN SANTANA FORERO	17AÑOS	30/08/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CAMELLON SAN NICOL	RURAL	O+	SANITAS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		S	MARTHA FORERO	MADRE	3013551302	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1133864543	ANA SOLMARIDEGUAN BALCERO	9AÑOS	12/02/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KLOMARIETICOTA	RURAL	B+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		32	IVONNEBALCERO	MADRE	3153278357	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1030525436	CARLOSALBERTOMONTESJUANQUEVO	10AÑOS	21/12/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FINCA CATAMA	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	JUAN AMORTEGUI	PADRE	3107359557	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1013933007	JUAN MARTIN MOLANO.E	10AÑOS	01/10/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA MOYA SECT	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		35	LUISA FERNANDA ZUNIGA ARE	MADRE	3153228561	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1055468	SEBQUELMARTOSCHAPARROMORON	15AÑOS	17/07/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ELABRA	RURAL	O-	SANITAS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		45	LUISGRUSCHAPARRO	PADRE	3143955921	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1020440405	JOSEMIGUELNIÑOCHAPARRO	15AÑOS	30/03/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 4#5-4-23 - CENTRO	URBANO	B+	SANITAS	13	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		35	LUZKARIMEDURAN	MADRE	3208578780	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	INICIACION 6-8AÑOS	NUEVO	TI	1029837874	ALENA CARRILLO	6AÑOS	03/03/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SAN ISIDRO	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		28	NATALIA RAMIREZ	MADRE	3203724857	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	INICIACION 6-8AÑOS	NUEVO	TI	1030752647	SAMUELRODRIGUEZMAHECHA	7AÑOS	14/12/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CAMELLON LA MOY	RURAL	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		28	ANGELA MAECHA	MADRE	3204814975	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1013962346	JERARA STHEVEN NIETOMARTINEZ	10AÑOS	15/03/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIOLA ESPERANZA	URBANO	O+	CPMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		30	KAREN MARTINEZ	MADRE	3219155328	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1064758	JUAN SEBASTIAN MARTINEZHERRERA	9AÑOS	13/02/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA MOYA	RURAL	A+	SISBEN	3	VENEZUELAN	CARACAS	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		32	ANNIRITHETHERERA	MADRE	3214254383	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1032113459	MARCUSNEVAIRA PEREZ	11AÑOS	07/12/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLLE5#10-02	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	LIZ PEREZ	MADRE	3143273181	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1029837874	KAMILLANOLIBEDAVINTIRO	10AÑOS	23/02/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA7 I-#-#-49	URBANO	O+	SURA	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		32	YANETHQUINTERO	MADRE	3046777121	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1023924820	LUCIANA BSEN AVELLANEDA	9AÑOS	27/03/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE25#13A-56	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		32	SANDRA MILENA AVELANEDA	MADRE	3214958611	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1031211858	JUAN MARTIN QUEVEDO	10AÑOS	12/03/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA#6 59	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		M	WILMARQUEVEDO	PADRE	3195156574	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1070021356	SERGIOSTIVEN CHAZERON BERNAL	9AÑOS	19/04/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CETIME	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	DANA CAROLINA BERNAL	MADRE	3123974743	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1122283553	ANGELA FERNANDEZMANSOUR	16AÑOS	03/06/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	SURA	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		M	ANDRESFERNANDEZ	PADRE	3162527752	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1007815354	ANGIE ALEJANDRA TOMOPARRA	10AÑOS	15/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ROZO	RURAL	O+	CPMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		5	SONIA VIVIANA PARRA	MADRE	3142402183	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1073837000	LIANA VALENTINA LOPEZ	15AÑOS	07/12/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KLOMARIETICOTA	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		5	MARTA AVILA	MADRE	3213812263	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1030647421	JOSEFAMATEOMARTINEZ	9AÑOS	02/12/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA#6 59-25	URBANO	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	ANA CAMARGOOSPINA	MADRE	3157737151	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	INICIACION 6-8AÑOS	NUEVO	TI	1123964569	ISABELLA PERDOMOHERNANDEZ	8AÑOS	20/02/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA#4-67	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		32	ADIANA SILVA	MADRE	3204569855	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1073961214	MARIA PAULA JIMENEZ.G.S	14AÑOS	15/03/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE5# 1-55	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		5	YASMIN VIVIANA CESEDORIC	MADRE	3164678780	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1073961570	DAVIDSANTIAGODIMAYENESTEVES	12AÑOS	06/12/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE5# 1-55 -11	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		4	S	YASMIN VIVIANA CESEDORIC	MADRE	3164678780	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1014539631	JOSEANGELBUSTOS	10AÑOS	26/03/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 3#11-A-31	URBANO	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		32	MILDARETAVALA	MADRE	3214599581	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1041113554	CRISTIAN CAMILOPINTOGOMEZ	16AÑOS	22/02/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ROZO	RURAL	A+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		4	L	LUZMARINA GOMEZ	MADRE	3232529381	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1015616745	LAURA VANESA ARANGOMUÑOZ	17AÑOS	12/02/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LA MOYA	RURAL	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		5	DIANA ROCIOMUÑOZ	MADRE	3143215150	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 9-12AÑOS	NUEVO	TI	1073821333	JUANNA SOFIA MENDOZA URIBE	12AÑOS	08/12/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CETIME	RURAL	A-	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		XS	SANDRA PATRICIA URIBEVILLA	MADRE	3213675751	NOTIENE
SABANA CENTRO	COTA	BAHAELMCDAVIDALDERON JUNCA	TENISDEMESA	FUNDAMENTACION 13-17AÑOS	NUEVO	TI	1032799984	MARIA JOSERODRIGUEZSOLARES	14AÑOS	17/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 17A N 14-11	URBANO	O+	SURA	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		M	MARIA ALEJANDRA SUAREZHA	MADRE	3165779	NOTIENE

17. Colocar resumen de la planilla de seguridad social.

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que RAFAEL NICOLAS CALDERON JUNCO identificado(a) con CC 1070917415 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social.

APORTANTE: CALDERON JUNCO RAFAEL NICOLAS CC 1070917415

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades														
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9458148267	315487380	I	2023-12-04	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30	C																
9458148267	315487380	I	2023-12-04	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30	C																
9458148267	315487380	I	2023-12-04	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30	C																
9458148267	315487380	I	2023-12-04	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30	C																
9456538318	252292838	I	2023-11-01	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9456538318	252292838	I	2023-11-01	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9456538318	252292838	I	2023-11-01	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9455153818	129462272	I	2023-08-30	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9455153818	129462272	I	2023-08-30	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9455153818	129462272	I	2023-08-30	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9455871719	136328746	I	2023-09-04	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9455871719	136328746	I	2023-09-04	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9455871719	136328746	I	2023-09-04	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9454427267	78517290	I	2023-08-01	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30	R																
9454427267	78517290	I	2023-08-01	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30	R																
9454427267	78517290	I	2023-08-01	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30	R																

Este certificado se expide el día 2023-12-06 a las 23:12.