INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**DIEGO COLMENARES**	**OBJETIVO DEL MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**TENIS DE MESA**	**TRABAJAR LA PARTE FISICA Y TECNICA EN LA CATEGORIA DE AVANZADOS Y CON INICIACION TRABAJOS COORDINATIVOS BISO MANUAL Y BISO PEDICOS**
CATEGORÍA	**TODAS**	
GENERO	**MASC-FEM**	
MES	**OCTUBRE**	
FECHA SEMANA	1 AL 5	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionami	
No. DE DEPORTISTAS	**22**	

OBJETIVO SEMANAL
MUCHO TRABAJO TECNICO CORRECCIONES DE LOS GOLPES DE ATAQUE

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES					
MARTES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**CON SEGUIR QUE LOS DEPORTISTAS ENCUENTREN UN MEJOR NIVEL FISICO**	TRABAJOS TECNICOS CON ENFASIS EN CONTRATRAQUE MULTIBOL	
MIÉRCOLES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**TRABAJO DE MESA**	**CADA DEPORTISTA DEBERA HACER 400 GOLPES DE DERECHA Y REVEZ GOLPEANDO CONEFECTO POR ARRIVA A LA BOLA**	
JUEVES	**4 A 7 PM**	**SALON**	MEJORAMIENTO NIVEL FISICO	**REFORZAMIENTO FISICO TRABAJOS DE RESISTENCIA VELOCIDAD DE REACCION TRABAJOS EN T BUSCANDO MAS VELOCIDAD EN LA MESA**	
VIERNES	**4 A 7 PM**	SALON	PARTIDOS	CON DEPORTISTAS CATGORIA MAYORES SE PROGRAMAN ENCUENTROS COMPETITIVOS	
SÁBADO	**9 A 11 AM**	SALON	TRABAJOS COORDINATIVOS	ESCALERA MOVIMIENTOS LATERALIDAD SALTAVILIDAD SOGA	
DOMINGO					
LECTURA JUEGOS OLIMPICOS					

DIEGO COLMENARES		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	DIEGO COLMENARES	OBJETIVO DEL MES
DEPORTE - MODALIDAD	TENIS DE MESA	TRABAJAR LA PARTE FISICA Y TECNICA EN LA CATEGORIA DE AVANZADOS Y CON INICIACION TRABAJOS COORDINATIVOS BISO MANUAL Y BISO PEDICOS
CATEGORÍA	TODAS	
GENERO	MASC-FEM	
MES	OCTUBRE	
FECHA SEMANA	8 AL 12	
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamie	
No. DE DEPORTISTAS	22	

OBJETIVO SEMANAL
MEJORAR LA CALIDAD DE GOLPES DE ATAQUE YCONTROL

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES					
MARTES	4 A 7 PM	SALON	SAQUES ESTRATEGICOS	CON AYUDA DEL MULTIBOL SE REFORZARA EL SAQUE COMPETITIVO 100 POR SECION DE TRABAJO	
MIÉRCOLES	4 A 7 PM	SALON	DESPLAZAMIENTOS TECNICOS	TRABAJO CON LAS MESAS EN T PARA CONSEGUIR MEJOR MOVILIDAD LATERAL SOBRE LA MESA	
JUEVES	4 A 7 PM	SALON	VARIANTES MIXTAS DERECHA REVEZ	EJERCICIOS IRREGULARES DERECHA REVEZ MULTIBOLA 150 BOLAS POR SECION	
VIERNES	4 A 7 PM	SALON	COMPETENCIA INTERNA	PARTIDOS TACTICOS SAQUES Y ATAQUE DEFINICION TERCER BOLA	
SÁBADO	9 A 11 AM	SALON	TRABAJOS DERCHA Y REVEZ	JUEGO DE PIERNAS DESPLAZAMIENTOS LATERALES	
DOMINGO					
LECTURAS JUEGOS OLIMPICOS NIÑOS					

DIEGO COLMENARES		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**DIEGO COLMENARES**	**OBJETIVO DEL MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**TENIS DE MESA**	**TRABAJAR LA PARTE FISICA Y TECNICA EN LA CATEGORIA DE AVANZADOS Y CON INICIACION TRABAJOS COORDINATIVOS BISO MANUAL Y BISO PEDICOS**
CATEGORÍA	**TODAS**	
GENERO	**MAS-FEM**	
MES	**OCTUBRE**	
FECHA SEMANA	15 AL 19	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y AVANZADOS	
No. DE DEPORTISTAS	**22**	

OBJETIVO SEMANAL
TRABAJO FISICO ESPECIFICO PRECOMPETITIVO

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES					
MARTES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**TRABAJO TECNICO GOLPES DE ATAQUE**	**CON LA AYUDA DEL MULTIBOLAS SE TRABAJA CORRECION A LOS GOLPES DE ATAQUE DEPORTISTAS 100 BOLAS POR GOLPE**	**PARTIDOS**
MIÉRCOLES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**TRABAJO FISICO ESPECIFICO**	**VELOCIDAD Y REACCION VISO MANUAL Y VISO PEDICO LATERAL Y DIAGONAL**	**PATIDOS**
JUEVES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**DEFINICION 3 BOLA ATAQUE**	**MULTIBOLA DE RECEPCION TOSPING REMATE DE DERECHA EN REVEZ LATERAL Y DIAGONAL**	**PARTIDOS**
VIERNES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**PARTIDOS**	**ENCUENTROS TODAS LAS CATEGORIAS CON VENTANJAS**	**PARTIDOS**
SÁBADO	**9 A 11 AM**	**SALON**	**GOLPES BASICOS**	**INICIACION SE INICIA CON GOLPES DE EFECTO HACIA ARRIVA MULTIBOL 50 BOLAS DIAGONAL Y LATERAL**	**PARTIDOS**
DOMINGO					

PREPARACION SEDE VIII PARADA DEPARTAMENTAL Y SIMULACRO JUEGOS OLIMPICOS DISCAPACIDAD SILLA DE RUEDAS

DIEGO COLMENARES	**DIEGO COLMENARES BERNAL**	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

DIEG

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	DIEGO COLMENARES
DEPORTE - MODALIDAD	TENIS DE MESA
CATEGORÍA	TODAS
GENERO	MASC-FEM
MES	OCTUBRE
FECHA SEMANA	22 AL29
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y AVANZADOS
No. DE DEPORTISTAS	22

TRABAJOS FISICOS ESPECIFICOS REFORSANDO

LA HISTORIA DEL OLIMPISMPO

EVALUACION FISICA

OBJETIVO SEMANAL
REFORAZAMIENTO TRABAJOS FISICOS

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
MARTES	4 A 7 PM	SALON	MEJORAR EL TREN SUPERIOR INFERIOR	VELOCIDAD LATERALIDAD REACCION AL BLOQUE0 REVEZ	ENCUENTROS
MIÉRCOLES	4 A 7 PM	SALON	TRABAJO TECNICO TACTICO	TRABAJOS REACCION VELOCIDAD LATERALIDAD CON OBSTACULOS MULTIBOL 200 BOLAS	ENCUENTROS
JUEVES	4 A7 PM	SALON	TRABAJO TECNICO	RECEPCION PREPARACION ATAQUE CON EFECTO SESGO DE DERECHA BLOQUEO DE REVEZ	ENCUENTROS
VIERNES	4 A 7 PM	SALON	TRABAJO TACTICO	PARTIDOS DEFINICION TERCERA BOLA CONTRA GRANULADO	ENCUENTROS
SÁBADO	9 A 11 AM	SALON	CIRCUITO POLIMOTOR	CIRCUITO POLIMOTOR LATERALIDAD Y VELOCIDAD EQUILIBRIO Y VISUALIZACION	ENCUENTROS

OBSERVACIONES: JUEGOS OLIMPICOS SOPA DE LETRAS Y OTROS

DIEGO COLMENARES		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2024

DEPORTE	TENIS DE MESA
INSTRUCTOR	DIEGO COLMENARES
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y
MES	Oct-24

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	DIA DEL MES																											# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31															
1	NICOLAS MARTINEZ	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1												14	11	3	79%
2	JOSE DANIEL VANEGAS	1	1	1	0		1	0	1	1	1	1		0	0	0	1												14	10	4	71%
3	JUAN DIEGO ZAPATA	0	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	0	1												14	10	4	71%
4	JOSE MIGUEL NIÑO	1	0	1	0		1	1	1	1	1	1		1	1	1													14	8	6	57%
5	JUAN MARTIN MOLANO	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1												14	9	5	64%
6	OLIVER RODRIGUEZ	1	1	1	0		1	1	1	1	1	1		1	1	1	0												14	8	6	57%
7	ESTEBAN PANTANO	1	1	1	1		1	0	0	1	1	1		1	1	1													14	5	4	36%
8	SAMUEL ESTEBAN NIÑO	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	0												14	14	0	100%
9	SANTIAGO CANO	1	1	1	1		1	0	0	0	1	1		0	1	0	0												14	7	7	50%
10	SEBASTIAN CANO	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	0												14	11	3	79%
11	HANNA ROBAYO	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	0	0												14	13	1	93%
12	ALEJANDRO BELTRAN	1	1	1	1		1	0	0	1	1	0		1	1	0	0												14	8	6	57%
13	NICOLAS GALAN	1	1	1	1		1	1	1	1	1	0		1	1	1	1												14	11	3	79%
14	TOMAS LOPEZ	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1												14	12	2	86%
15	ELISA MANCERA	1	1	1	1		1	0	0	0	1	1		1	1	1	1												14	13	1	93%
16	SANTIAGO FLORIAN	1	1	1	0		1	0	0	0	1	1		1	1	1	1												14	14	0	100%
17	ALEJANDRA BAUTISTA	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	0												14	14	0	100%
18	ANA SOFIA BAUTISTA	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	0												14	11	3	79%
19	JUAN JOSE BALLESTEROS	1	1	1	1		1	1	1	0	1	1		1	0	1	0												14	13	1	93%
20	SAMUEL OLIVERA	1	1	1	1		1	1	1	1	1	0		0	1	1	1												14	12	2	86%
21	JUAN DIAGAMA	1	1	1	1		1	1	1	0	1	0		0	1	1	1												14	13	1	93%
22	ALEJANDRO ROJAS	0	0	1	0		1	1	1	0	1	0		0	1	1	1												14	13	1	93%
23																													0		0	#DIV/0!
24																													0	0	0	#DIV/0!
25																													0	0	0	#DIV/0!
26																													0	0	0	#DIV/0!
27																													0	0	0	#DIV/0!
28																													0	0	0	#DIV/0!
29																													0	0	0	#DIV/0!
30																													0	0	0	#DIV/0!
31																													0	0	0	#DIV/0!
32																													0	0	0	#DIV/0!
33																													0	0	0	#DIV/0!
34																													0	0	0	#DIV/0!
35																													0	0	0	#DIV/0!
36																													0	0	0	#DIV/0!
37																													0	0	0	#DIV/0!
38																													0	0	0	#DIV/0!
39																													0	0	0	#DIV/0!
40																													0	0	0	#DIV/0!
41																													0	0	0	#DIV/0!
42																													0	0	0	#DIV/0!
43																													0	0	0	#DIV/0!
44																													0	0	0	#DIV/0!
45																													0	0	0	#DIV/0!
46																													0	0	0	#DIV/0!
47																													0	0	0	#DIV/0!
48																													0	0	0	#DIV/0!
49																													0	0	0	#DIV/0!
Total de asistencia diaria por EDF		20	20	22	17	0	22	16	17	16	22	17	0	17	20	17	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**

FALLA	0

FIRMA DEL INSTRUCTOR	DIEGO COLMENARES BERNAL

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2024

#REF! #REF!

DEPORTE	tenis de mesa
INSTRUCTOR	diego colmenares
NIVEL DE FORMACION	iniciacion y avanzados
MES	OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	NICOLAS MARTINEZ																									14	11	3								14	3	79%
2	JOSE DANIEL VANEGAS																									14	10	4								14	4	71%
3	OLIVER RODRIGUEZ																									14	10	4								14	4	71%
4	JUAN DIEGO ZAPATA																									14	8	6								14	6	57%
5	JOSE MIGUEL NIÑO																									14	9	5								14	5	64%
6	SAMUEL NIÑO																									14	5	9								14	9	36%
7	JUAN MARTIN MOLANO																									14	14	0								14	0	100%
8	STEBAN PORTELA																									14	11	3								14	3	79%
9	STEBAN MELO																									14	13	1								14	1	93%
10	SANTIAGO CANO																									14	8	6								14	6	57%
11	SEBASTIAN CAÑO																									14	7	7								14	7	50%
12	ALEJANDRO BELTRAN																									14	11	3								14	3	79%
13	HANNA ROBAYO																									14	12	2								14	2	86%
14	TOMAS LOPEZ																									14	13	1								14	1	93%
15	ELISA MANCERA																									14	14	0								14	0	100%
16	SANTIACO FLORIAN																									14	14	0								14	0	100%
17	ALEJANDRA BAUTISTA																									14	11	3								14	3	79%
18	ANA SOFIA BAUTISTA																									14	13	1								14	1	93%
19	JOSE ROJAS																									14	11	3								14	3	79%
20	JUAN DIAGAMA																									14	12	2								14	2	86%
21	JUAN BALLESTEROS																									14	13	1								14	1	93%
22	SAMUEL OLIVERA																									14	12	1								14	1	86%
23																																				0	0	0	#DIV/0!
24																																				0	0	0	#DIV/0!
25																																				0	0	0	#DIV/0!
#REF!																																				0	0	0	#DIV/0!
27																																				0	0	0	#DIV/0!
28																																				0	0	0	#DIV/0!
29																																				0	0	0	#DIV/0!
30																																				0	0	0	#DIV/0!
31																																				0	0	0	#DIV/0!
32																																				0	0	0	#DIV/0!
33																																				0	0	0	#DIV/0!
34																																				0	0	0	#DIV/0!
35																																				0	0	0	#DIV/0!
36																																				0	0	0	#DIV/0!
37																																				0	0	0	#DIV/0!
38																																				0	0	0	#DIV/0!
39																																				0	0	0	#DIV/0!
40																																				0	0	0	#DIV/0!
41																																				0	0	0	#DIV/0!
42																																				0	0	0	#DIV/0!
43																																				0	0	0	#DIV/0!
44																																				0	0	0	#DIV/0!
45																																				0	0	0	#DIV/0!
46																																				0	0	0	#DIV/0!
47																																				0	0	0	#DIV/0!
48																																				0	0	0	#DIV/0!
49																																				0	0	0	#DIV/0!
50																																				0	0	0	#DIV/0!
51																																				0	0	0	#DIV/0!
52																																				0	0	0	#DIV/0!
53																																				0	0	0	#DIV/0!
54																																				0	0	0	#DIV/0!
55																																				0	0	0	#DIV/0!
56																																				0	0	0	#DIV/0!
57																																				0	0	0	#DIV/0!
58																																				0	0	0	#DIV/0!
59																																				0	0	0	#DIV/0!
60																																				0	0	0	#DIV/0!
61																																				0	0	0	#DIV/0!
62																																				0	0	0	#DIV/0!
63																																				0	0	0	#DIV/0!
64																																				0	0	0	#DIV/0!
65																																				0	0	0	#DIV/0!
66																																				0	0	0	#DIV/0!
FIRMA DEL INSTRUCTOR																																						

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**DIEGO COLMENARES**	**OBJETIVO DEL MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**TENIS DE MESA**	**TRABAJAR LA PARTE FISICA Y TECNICA EN LA CATEGORIA DE AVANZADOS Y CON INICIACION TRABAJOS COORDINATIVOS BISO MANUAL Y BISO PEDICOS**
CATEGORÍA	**TODAS**	
GENERO	**MASC-FEM**	
MES	**NOVIEMBRE**	
FECHA SEMANA	5 AL 9	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionami	
No. DE DEPORTISTAS	**22**	

OBJETIVO SEMANAL
MUCHO TRABAJO TECNICO CORRECCIONES DE LOS GOLPES DE ATAQUE

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES					
MARTES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**CON SEGUIR QUE LOS DEPORTISTAS ENCUENTREN UN MEJOR NIVEL FISICO**	TRABAJOS TECNICOS CON ENFASIS EN CONTRATRAQUE MULTIBOL	
MIÉRCOLES	**4 A 7 PM**	**SALON**	**TRABAJO DE MESA**	**CADA DEPORTISTA DEBERA HACER 400 GOLPES DE DERECHA Y REVEZ GOLPEANDO CONEFECTO POR ARRIVA A LA BOLA**	
JUEVES	**4 A 7 PM**	**SALON**	MEJORAMIENTO NIVEL FISICO	**REFORZAMIENTO FISICO TRABAJOS DE RESISTENCIA VELOCIDAD DE REACCION TRABAJOS EN T BUSCANDO MAS VELOCIDAD EN LA MESA**	
VIERNES	**4 A 7 PM**	SALON	PARTIDOS	CON DEPORTISTAS CATGORIA MAYORES SE PROGRAMAN ENCUENTROS COMPETITIVOS	
SÁBADO	**9 A 11 AM**	SALON	TRABAJOS COORDINATIVOS	ESCALERA MOVIMIENTOS LATERALIDAD SALTAVILIDAD SOGA	
DOMINGO					
LECTURA JUEGOS OLIMPICOS					

DIEGO COLMENARES		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	DIEGO COLMENARES	OBJETIVO DEL MES
DEPORTE - MODALIDAD	TENIS DE MESA	TRABAJAR LA PARTE FISICA Y TECNICA EN LA CATEGORIA DE AVANZADOS Y CON INICIACION TRABAJOS COORDINATIVOS BISO MANUAL Y BISO PEDICOS
CATEGORÍA	TODAS	
GENERO	MASC-FEM	
MES	NOVIEMBRE	
FECHA SEMANA	12 AL 16	
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)	
No. DE DEPORTISTAS	22	

OBJETIVO SEMANAL
MEJORAR LA CALIDAD DE GOLPES DE ATAQUE YCONTROL

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES					
MARTES	4 A 7 PM	SALON	SAQUES ESTRATEGICOS	CON AYUDA DEL MULTIBOL SE REFORZARA EL SAQUE COMPETITIVO 100 POR SECION DE TRABAJO	
MIÉRCOLES	4 A 7 PM	SALON	DESPLAZAMIENTOS TECNICOS	TRABAJO CON LAS MESAS EN T PARA CONSEGUIR MEJOR MOVILIDAD LATERAL SOBRE LA MESA	
JUEVES	4 A 7 PM	SALON	VARIANTES MIXTAS DERECHA REVEZ	EJERCICIOS IRREGULARES DERECHA REVEZ MULTIBOLA 150 BOLAS POR SECION	
VIERNES	4 A 7 PM	SALON	COMPETENCIA INTERNA	PARTIDOS TACTICOS SAQUES Y ATAQUE DEFINICION TERCER BOLA	
SÁBADO	9 A 11 AM	SALON	TRABAJOS DERCHA Y REVEZ	JUEGO DE PIERNAS DESPLAZAMIENTOS LATERALES	
DOMINGO					

LECTURAS JUEGOS OLIMPICOS NIÑOS

DIEGO COLMENARES		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	DIEGO COLMENARES	OBJETIVO DEL MES
DEPORTE - MODALIDAD	TENIS DE MESA	TRABAJOS PRECOMPETITIVOS REFUERZOS EN GOLPES BASICOS YTRABAJOS FISICOS GOLPES DE REMATE GLOBOS
	TODAS	
GENERO	MAS-FEM	
MES	NOVIEMBRE	
FECHA SEMANA	18 AL 23	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y AVANZADOS	
No. DE DEPORTISTAS	22	

OBJETIVO SEMANAL
PRECOMPETITIVOS PARTICIPACION X PARADA DEPARTAMENTAL

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES					
MARTES		SALON	TRABAJO TECNICO GOLPES DE ATAQUE	CON LA AYUDA DEL MULTIBOLAS SE TRABAJA CORRECION A LOS GOLPES DE ATAQUE DEPORTISTAS 100 BOLAS POR GOLPE	
MIÉRCOLES	4 A 7 PM	SALON	TRABAJO FISICO ESPECIFICO	VELOCIDAD Y REACCION VISO MANUAL Y VISO PEDICO LATERAL Y DIAGONAL	
JUEVES	4 A 7 PM	SALON	DEFINICION 3 BOLA ATAQUE	MULTIBOLA DE RECEPCION TOSPING REMATE DE DERECHA EN REVEZ LATERAL Y DIAGONAL	
VIERNES	4 A 7 PM	SALON	PARTIDOS		
SÁBADO	9 A 11 AM	SALON	GOLPES BASICOS		
DOMINGO					
PREPARACION SEDE VIII PARADA DEPARTAMENTAL Y SIMULACRO JUEGOS OLIMPICOS DISCAPACIDAD SILLA DE RUEDAS					

DIEGO COLMENARES	DIEGO COLMENARES BERNAL	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN

DIEG

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	DIEGO COLMENARES
DEPORTE - MODALIDAD	TENIS DE MESA
CATEGORÍA	TODAS
GENERO	MASC-FEM
MES	NOVIEMBRE
FECHA SEMANA	25 AL 30
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y AVANZADOS
NO. DE DEPORTISTAS	22

TRABAJOS FISICOS ESPECIFICOS REFORSANDO
PRECOMPETITIVOS
SAQUES Y RECEPCION

OBJETIVO SEMANAL
PRECOMPETITIVOS PARTICIPACION X PARADA DEPARTAMENTAL

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
MARTES	4 A 7 PM	SALON	MEJORAR EL TREN SUPERIOR INFERIOR	VELOCIDAD LATERALIDAD REACCION AL BLOQUE0 REVEZ	ENCUENTROS
MIÉRCOLES	4 A 7 PM	SALON	TRABAJO TECNICO TACTICO	TRABAJOS REACCION VELOCIDAD LATERALIDAD CON OBSTACULOS MULTIBOL 200 BOLAS	ENCUENTROS
JUEVES	4 A7 PM	SALON	TRABAJO TECNICO	RECEPCION PREPARACION ATAQUE CON EFECTO SESGO DE DERECHA BLOQUEO DE REVEZ	ENCUENTROS
VIERNES	4 A 7 PM	SALON	TRABAJO TACTICO	PARTIDOS DEFINICION TERCERA BOLA CONTRA GRANULADO	ENCUENTROS
SÁBADO	9 A 11 AM	SALON	CIRCUITO POLIMOTOR	CIRCUITO POLIMOTOR LATERALIDAD Y VELOCIDAD EQUILIBRIO Y VISUALIZACION	ENCUENTROS

OBSERVACIONES: JUEGOS OLIMPICOS SOPA DE LETRAS Y OTROS		
DIEGO COLMENARES		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN