

Evidencias

Obligación 1

EVIDENCIA 1



IDRD



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
SEMILLEROS JEC
PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 2026



CARACTERÍSTICAS DE LOS CICLOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TENIS DE MESA

OBJETIVO: Campeones en Juegos Distritales Intercolegiados 2026 y Nacionales

FORMADOR MASTER: WILLIAM LOPEZ JIMENEZ

OBJETIVO: Campeones en Juegos Distritales Intercolegiados 2026 y Nacionales				% PLAN.	%	Periodización Semanal							
CICLO	FECHA	ETAPA	ACENTO	HORAS		1	2	3	4				
1	Febrero	BASE	Capacidades Físicas, Esquema Corporal, Percepción Temporo Espacial; Técnica 1 y	29	15		23	25	6,91	24	8,06	28	100
2	Marzo	BASE	Capacidades Físicas, Esquema Corporal, Percepción Temporo Espacial; Técnica 3 y	44	23	12,36	28	11,48	26	11,04	25	9,27	21
3	Abril	BASE	Capacidades Físicas, Esquema Corporal, Percepción Temporo Espacial; Técnica 5	35	18	8,99	26	8,29	24	9,68	28	7,60	22
4	Mayo	BASE	Capacidades Físicas, Esquema Corporal, Percepción Temporo Espacial; Integreacion	31	16	8,60	28	7,68	25	7,68	25	6,76	22
5	Junio	PUESTA . P	Ultradistancia, fuerza, velocidad; integración técnicas 1 a 5; reglas	29	15	8,35	29	7,20	25	7,49	26	5,76	20
6	Julio	COMPETENCIA	Ultradistancia, velocidad, Lúdica, Rito precompetitivo	25	13	6,99	28	6,24	25	6,24	25	5,49	22
				192	100								

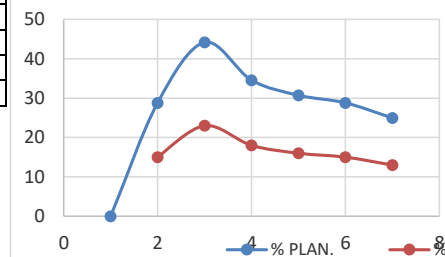
CF*	Comp. Fundamental	Distrital Intercolegiados (Julio)
CP*	Comp. Preparatorias	Campeonato Nacional Hopes - Junio 23 del 2026
FES*	Festivales JEC-Rendimiento	Festival JEC (por definir)
CH-	Chequeos	Ranking Distrital liga de tenis de mesa de bogota (mensual)
Ps; Nut; Md	Control	Test de ingreso

HORAS DEL PLAN

6 etapas
4 sem
3 días
2 horas

192

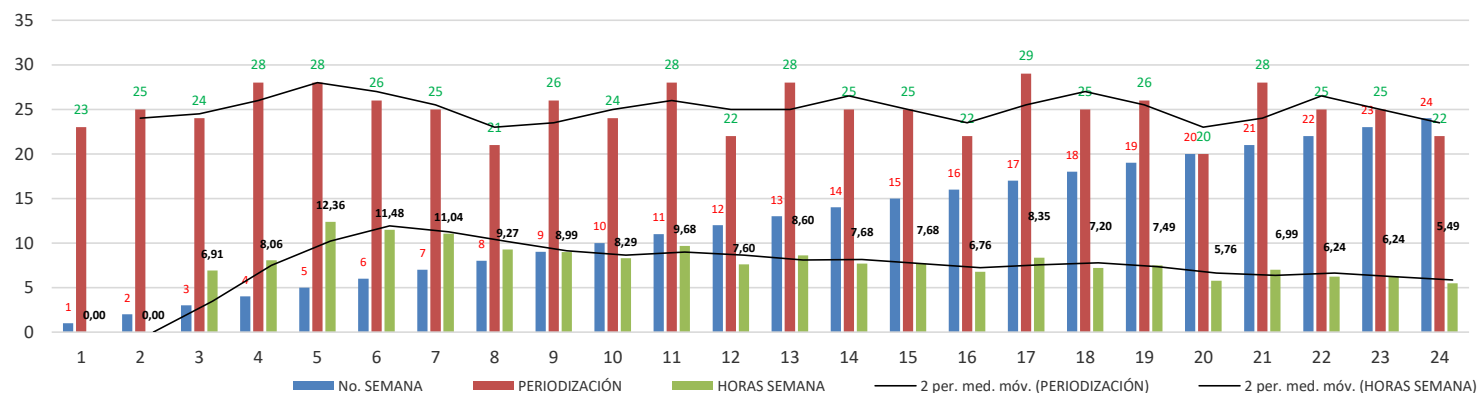
Ondulación de las Cargas



**IDRD****INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"****SEMILLEROS JEC****PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 2026****PLAN GRAFICO GENERAL****DEPORTE: TENIS DE MESA****OBJETIVO: Campeones en Juegos Distritales Intercolegiados 2026 y Nacionales****OBJETIVO: Campones en Juegos Distritales Intercolegiados 2026 y Nacionales**

CICLO	1				2				3				4				5				6			
ETAPA	BASE				BASE				BASE				BASE				PUESTA . P				COMPETENCIA			
FECHA	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
% PLAN HORAS	15				23				18				16				15				13			
HORAS CICLO	29				44				35				31				29				25			
No. SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
PERIODIZACIÓN	23	25	24	28	28	26	25	21	26	24	28	22	28	25	25	22	29	25	26	20	28	25	25	22
HORAS SEMANA	0,00	0,00	6,91	8,06	12,36	11,48	11,04	9,27	8,99	8,29	9,68	7,60	8,60	7,68	7,68	6,76	8,35	7,20	7,49	5,76	6,99	6,24	6,24	5,49
No. SESIONES	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
COMPETENCIA			Test	CH				CH				CH				CH			CP	CH			CH	CF
Resistencia	BASE AEORIBICA																ESPECIFICA ANAEROBICA				ESPECIFICA			
Fuerza	BASE NEUROMUSCULAR																PLIOMETRIA				MANTENIMIENTO			
Flexibilidad	GENERAL																ESPECÍFICA							
Velocidad	DE ACCIÓN												DE REACCIÓN								ESPECIFICA			
Coordinación	GENERAL								OCULO-MANUAL-PEDICA								TEMPORO ESPACIAL							
Tecnica 1:	MARCA JEC, 1,2 ,3,4 ,5																SITUACIONES DE PARTIDO				COMPETITIVO			
Juego	LUDICO				INTENSIONADO												PRE Y COMPETITVO				COMPETITIVO			

Marca JEC:	Tec.1 Drive
Marca JEC:	Tec.2 Reves
Marca JEC:	Tec.3 Corte de Drive
Marca JEC:	Tec.4 Corte de Reves
Marca JEC:	Tec.5 Servicio

Volumen (horas) e Intensidad



IDRD



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
SEMILLEROS JEC
PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 2026



DETERMINACIÓN DE PORCENTAJES DE CADA CICLO

DEPORTE: TENIS DE MESA

OBJETIVO: Campeones en Juegos Distritales Intercolegiados 2026 y Nacionales

FORMADOR MASTER: WILLIAM LOPEZ JIMENEZ

CICLO	ETAPA	% PLAN.	Porcentajes por ciclos de las cuatro semanas													
		HORAS	Resistencia		Fuerza		Flexibilidad		Velocidad		Coordinación		Técnicas (1,2,3,4)		Juego	
1	BASE	28,8	32	9,2	15	4,3	9	2,59	6	1,73	10	2,88	8	2,3	20	5,8
2	BASE	44,16	33	14,6	17	7,5	8	3,53	6	2,65	12	5,30	10	4,4	14	6,2
3	BASE	34,56	32	11,1	16	5,5	6	2,07	9	3,11	13	4,49	14	4,8	10	3,5
4	BASE	30,72	28	8,6	14	4,3	6	1,84	11	3,38	14	4,30	18	5,5	9	2,8
5	PUESTA . P	28,8	20	5,8	10	2,9	9	2,59	14	4,03	13	3,74	19	5,5	15	4,3
6	COMPETENCIA	24,96	25	6,2	10	2,5	9	2,25	10	2,50	14	3,49	16	4,0	16	4,0
	Total % - °	192	%	55	%	27	%	15	%	17	%	24	%	27	%	26

100
100
100
100
100
100

Tecnica 1:	Tec.1 Drive
Tecnica 2:	Tec.2 Reves
Tecnica 3:	Tec.3 Corte de Drive
Tecnica 4:	Tec.4 Corte de Reves
Tecnica 5:	Tec.5 Servicio

CUALIDADES FÍSICAS	RITMO BIOLÓGICO	Pulso, Frecuencia, Vigilia
	COORDINACIÓN	Dinámica General/Visomotriz/Auditivo
	EQUILIBRIO	Dinámico/Estático /Mixto
	VELOCIDAD	De acción/reacción
	FUERZA	Isométrica/Concéntrica/Isotónica/Maxima
	RESISTENCIA	Aeróbica/Anaeróbica
	FLEXIBILIDAD	Dinámica/Estática
ESQUEMA CORPORAL	AGILIDAD	Eficiencia/Eficacia/Economía
	CONTROL TÓNICO	Tensión/Relajación
	IMAGEN CORPORAL	Sensaciones/Cinestesis
ESTRUCTURACIÓN TEMPORAL ESPACIAL	CONCEPTO CORPORAL	Verbalización/Afirmación/Representación/Identificación
	DIRECCIONES ESPACIALES	Derecha/Izquierda
	DIRECCIONES TEMPORALES	Pasado/Presente
	RELACIONES ESPACIALES	Dentro/Fuera
JUEGO	RELACIONES TEMPORALES	Lento/Rápido/Rítmico
	INTENSIONADO	Valores/Habitos/Actitudes

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	WILLIAM LOPEZ JIMENEZ
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,16:00:00,18:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. ESCENARIO:	SIMON BOLIVAR (SECTOR PLAZA DE ARTESANOS) AVENIDA CALLE 63 N 59 A 06	8. N° DE SEMANA:	5

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL

PERÍODO :
PERIODO PREPARATORIO

MICROCICLO :
CORRIENTE

MESOCICLOS :
BÁSICO

OBJETIVO GENERAL :
DESARROLLAR UN PLAN DE TRABAJO QUE PROPORCIONE LA OPORTUNIDAD DE RENDIMIENTO CUANDO ES MAS IMPORTANTE

VOLUMEN TOTAL :
120 minutos

OBSERVACIÓN :
Los diferentes ejercicios deben tener parte lúdica y una didactica adaptada para satisfacer las necesidades socioafectivas de los jugadores.

FASE INICIAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Se utilizaran los tangibles e intangibles. MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad articular seguido de estiramientos dinamicos en orden descendente (Cefalocaudal). Se inicia el trabajo de uso de bandas elasticas de alta elasticidad.	tiempos 10
Se utilizaran los tangibles e intangibles. ELEVACION FRECUENCIA CARDIACA	Se realizaran el juego de saltar la cuerda con diferentes variantes	tiempos 5
Se utilizara raquetas , mesas de tenis de mesa e intangibles para el desarrollo	Se realizara un calentamiento tecnico realizando sombras con las raquetas de tenis de mesa	tiempos 5

VALOR VOLUMEN:

20 minutos

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Capacidades Físicas, Esquema Corporal, Percepción Temporo Espacial; Tecnica 3 y 4	Intervalos aeróbicos. Estación 1: Escalera de coordinación,Estación 2: Desplazamientos con conos, Estación 3: Botes con raqueta, Estación 4: Golpes continuos en mesa.	tiempos 40
Capacidades Físicas, Esquema Corporal, Percepción Temporo Espacial; Tecnica 3 y 4	Con multibolas se rotaran los deportistas y ejecutaran corte de drive en desplazamiento constante.	tiempos 20
Capacidades Físicas, Esquema Corporal, Percepción Temporo Espacial; Tecnica 3 y 4	Se reparten por parejas y realizaran juego continuo de regularidad de corte de drive sin pausas largas.	tiempos 20
NA	NA	tiempos 0

VALOR VOLUMEN:

80 minutos

FASE FINAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Tablero, marcadores y medios intangibles.PSICOSOCIAL	Se realiza una retroalimentacion de la sesion, ademas se trabaja ejercicios de respiracion controlada.	tiempos 5
Colchonetas y ademas de otros medio tangibles e intangibles, FLEXIBILIDAD	Se realiza elongacion estatica de manera cefalocaudal	tiempos 15
NA	NA	tiempos

VALOR VOLUMEN:

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: WILLIAM LOPEZ JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes SEMILLEROS TENIS DE MESA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,16:00:00,18:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	SEMILLEROS TENIS DE MESA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141125899	KAROL DANIELA RODRIGUEZ			Asistio
1141121719	LUIS ANGEL ORTIZ			No asistio
1141137581	THIAGO ALEJANDRO VILLADA			Asistio
1016966862	VICTORIA PRIETO			Asistio
1069873241	SAMUEL DAVID BELTRAN			Asistio
1016961014	SAMUEL EDUARDO GUEVARA			No asistio
1019767520	MARIA ISABEL CABEZAS			Asistio