

Informe Actividades

NOMBRE DEL ENTRENADOR: JAVIER RENAN ZENTENO CRUZ

PERIODO: Del 24 de septiembre al 23 de octubre

ASPECTOS GENERALES

- 1. Provincia: CERCADO**
- 2. Disciplina: TENIS DE MESA**
- 3. Días y horarios: MARTES – JUEVES – SABADO de 15:00 a 16:30**
- 4. Plataforma: ZOOM**

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDADES POR SEMANA .

SEMANA 1.

DESCRIPCIÓN DE CLASES: Se realizaron ejercicios de calentamiento físico aeróbicos y anaeróbicos, ejercicios corrección de posición de juego inactivo y posición de juego activo de drive, coordinación en golpe en tronco superior con piernas, ejercicios de juego de piernas en desplazamiento lateral, ejercicios de elongación.

SEMANA 2.

DESCRIPCIÓN DE CLASES: Se realizaron ejercicios de calentamiento físico anaeróbicos, ejercicios de técnica golpe de drive plano, ejercicios de técnica golpe de revés plano, coordinación de desplazamiento lateral con golpe de drive y revés, ejercicios de fuerza de piernas, sentadillas, jumping, saltos, equilibrio en piernas, ejercicios de elongación.

SEMANA 3.

DESCRIPCIÓN DE CLASES: Se realizaron ejercicios de calentamiento aeróbico y anaeróbicos, ejercicios de técnica de golpe de drive con rotación hacia arriba, ejercicios de técnica de revés con rotación hacia arriba, coordinación de desplazamiento lateral golpes con efecto hacia arriba, ejercicios físicos abdominales y panchas, ejercicios de elongación.


SEMANA 4.

DESCRIPCIÓN DE CLASES: Se realizaron ejercicios de calentamiento aeróbico y anaeróbicos, ejercicios de técnica de golpe de drive con rotación hacia abajo, ejercicios de revés con rotación hacia abajo, coordinación de desplazamiento hacia adelante y atrás para golpes con efecto hacia abajo, ejercicios de fuerza de piernas, saltos coordinados, jumping, burpees, ejercicios de elongación.

- Capturas de pantallas (impresas)

24 de septiembre

Rodrigo Morales está hablando...



Gabriela Inga Delgadillo Corrales

Javier Zenteno

Lucas y Ale

Adriana Delgadillo

NOEMI ROSADO

Kaitlyn

Maria Fernanda Durán Coria

Rodrigo Morales está hablando...

Total de participantes que no tienen video: 3

Vista del hablante

Participantes (12)

Q. Buscar un participante

- Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- . (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana Delgadillo
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- JM José Manuel Gutierrez
- K Kaitlyn
- LY Lucas y Ale
- MF María Fernanda Durán Coria
- NR NOEMI ROSADO
- e Timoteo
- Z ZOE

Participantes (12)

Q. Buscar un participante

- Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- . (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana Delgadillo
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- JM José Manuel Gutierrez
- K Kaitlyn
- LY Lucas y Ale
- MF María Fernanda Durán Coria
- NR NOEMI ROSADO
- e Timoteo
- Z ZOE

Participantes (14)

Q. Buscar un participante

- Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- . (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- R RUDY
- A Adriana Delgadillo
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- JM José Manuel Gutierrez
- K Kaitlyn
- LY Lucas y Ale
- MF María Fernanda Durán Coria
- NR NOEMI ROSADO
- NC norma cruz
- e Timoteo

Solicitar para reactivar el audio

norma cruz

RUDY

Timoteo

Kaitlyn

NOEMI ROSADO

Javier Zenteno

Gabriela Inga Delgadillo...

Adriana Delgadillo

Maria Fernanda Durán C...

26 de septiembre

Video conference interface for September 26th. The main grid shows 9 participants in a 3x3 layout. The top bar indicates 'Rodrigo Morales está hablando...' and 'Vista del hablante'. The right sidebar shows a list of 12 participants with their names and status icons.

Participants (12):

- Javie... (Yo, ID del participante: 257021)
- .(Anfitrión)
- Javier Zenteno (Coanfitrión)
- Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- Annete Martínez Pereira
- Belen Salazar
- Franco Cabrera
- José Manuel Gutierrez
- Kaitlyn - Lucas
- Maria Fernanda Durán Coria
- norma cruz
- ZOE rios

Buttons at the bottom: Hacer clic para conectar audio, Total de participantes que no tienen video: 5, Vista del hablante.

29 de septiembre

Video conference interface for September 29th. The main grid shows 9 participants in a 3x3 layout. The top bar indicates 'Total de participantes que no tienen video: 5'. The right sidebar shows a list of 15 participants with their names and status icons.

Participants (15):

- Javier Zenteno (Anfitrión, yo)
- Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- Felipe Soto (Coanfitrión)
- Javier Zenteno (Coanfitrión)
- Annete Martínez Pereira
- Adriana
- Ale/Lucas/Kaitlyn
- Ana Lucía Durán Coria
- Belen Yessenia
- Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- Jimena Villica Roso
- José Manuel Gutierrez
- norma cruz
- Timoteo

Buttons at the bottom: Hacer clic para conectar audio, Total de participantes que no tienen video: 5, Vista del hablante.

Total de participantes que no tienen video: 4

Participantes (14)

Q. Buscar un participante

(Anfitrión) Desactivar audio Más >

RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)

FS Felipe Soto (Coanfitrión)

Javier Zenteno (Coanfitrión)

Invitar Silenciar a todos

Chat

25

De Timoteo para mí: (En privado)

20

De Ale/Lucas/Kaitlyn para mí: (En privado)

K:37 A:27

De Adriana para mí: (En privado)

28

De ZOE U para mí: (En privado)

25

Participantes (12)

Q. Buscar un participante

Javier Zenteno (Anfitrión, yo)

RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)

FS Felipe Soto (Coanfitrión)

Javier Zenteno (Coanfitrión)

A Adriana

A Ale/Lucas/Kaitlyn

AL Ana Lucia Durán Coria

AM Annete Martinez Pereira

G Gabriela Inga Delgadillo Corrales

JM José Manuel Gutierrez

NC norma cruz

e Timoteo

1 de octubre

Participantes (12)

Q. Buscar un participante

Javie... (Yo, ID del participante: 503220)

Ale-Lucas-Kaitlyn (Anfitrión)

RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)

Javier Zenteno

AL Abril Lascano Becerra

A Adriana

AL Ana Lucia

A Annete

G Gabriela Inga Delgadillo Corrales

JV Jasmin Valentina Alvarado Salazar

JM José Manuel Gutierrez

Z ZOE...

3 de octubre
6 de octubre

Participants (14)

Buscar un participante

(Coanfitrión, yo, ID del participante: 201...)

(Anfitrión)

Javier Zenteno (Coanfitrión)

Rodrigo Morales (Coanfitrión)

ZOE RIOS

Adriana

Ale-Lucas-Kaitlyn

Ana Lucia Durán Coria

Annete

Gabriela Inga Delgadillo Corrales

José Manuel Gutierrez

Leonel Mendoza

Timoteo

Participants (14)

Buscar un participante

(Coanfitrión, yo, ID del participante: 201...)

(Anfitrión)

Javier Zenteno (Coanfitrión)

Rodrigo Morales (Coanfitrión)

ZOE RIOS

Adriana

Ale-Lucas-Kaitlyn

Ana Lucia Durán Coria

Annete

Gabriela Inga Delgadillo Corrales

José Manuel Gutierrez

Leonel Mendoza

Timoteo

8 de octubre

Participants (9)

Buscar un participante

Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)

(Anfitrión)

ZOE RIOS

Adriana

Ale-Lucas-Kaitlyn

Ana Lucia Durán Coria

Annete

Gabriela Inga Delgadillo Corrales

Jasmin Valentina Alvarado Salazar

10 de octubre

13 de octubre

13 de octubre

Vista del hablante

Participantes (12)

Buscar un participante

JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo) [icono de micrófono]

. (Anfitrión) [icono de micrófono]

RM Rodrigo Morales (Coanfitrión) [icono de micrófono]

A Adriana [icono de micrófono]

Invitar Silenciar a todos

Chat

18

De ALE-LUCAS-KAITLYN para mí: (En privado) K:16 L:15 A:14

De Gabriela Inga Delgadillo ... para mí: (En privado) 20

De Franco Cabrera para mí: (En privado) hize 24

De Annete para mí: (En privado) ya no doy

Enviar a: [icono de micrófono] [icono de micrófono] (En privado)

Participantes (12)

Buscar un participante

JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo) [icono de micrófono]

. (Anfitrión) [icono de micrófono]

RM Rodrigo Morales (Coanfitrión) [icono de micrófono]

A Adriana [icono de micrófono]

Invitar Silenciar a todos

Chat

18

De ALE-LUCAS-KAITLYN para mí: (En privado) K:16 L:15 A:14

De Gabriela Inga Delgadillo ... para mí: (En privado) 20

De Franco Cabrera para mí: (En privado) hize 24

De Annete para mí: (En privado) ya no doy

Enviar a: [icono de micrófono] [icono de micrófono] (En privado)

Participantes (12)

Buscar un participante

JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo) [icono de micrófono]

. (Anfitrión) [icono de micrófono]

RM Rodrigo Morales (Coanfitrión) [icono de micrófono]

Z1 Zoe [icono de micrófono]

Invitar Silenciar a todos

Chat

K:16 L:15 A:14

De Gabriela Inga Delgadillo ... para mí: (En privado) 20

De Franco Cabrera para mí: (En privado) hize 24

De Annete para mí: (En privado) ya no doy

De Annete para mí: (En privado) me levante 7:30

Enviar a: [icono de micrófono] [icono de micrófono] (En privado)

Participantes (12)

Buscar un participante

JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo) [icono de micrófono]

. (Anfitrión) [icono de micrófono]

RM Rodrigo Morales (Coanfitrión) [icono de micrófono]

Z1 Zoe [icono de micrófono]

Invitar Silenciar a todos

Chat

K:16 L:15 A:14

De Gabriela Inga Delgadillo ... para mí: (En privado) 20

De Franco Cabrera para mí: (En privado) hize 24

De Annete para mí: (En privado) ya no doy

De Annete para mí: (En privado) me levante 7:30

Enviar a: [icono de micrófono] [icono de micrófono] (En privado)

15 de octubre

Zoom Reunión

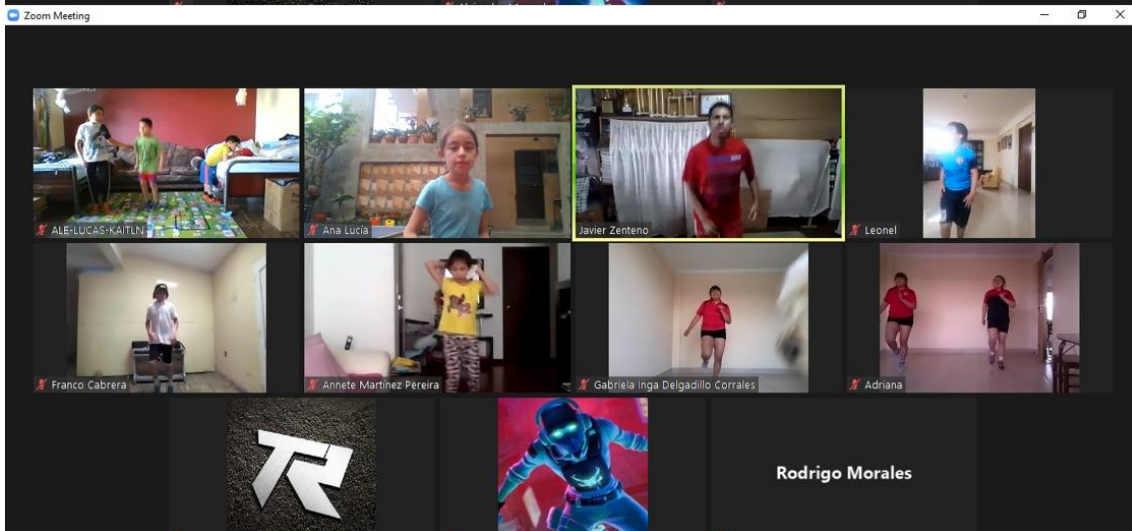
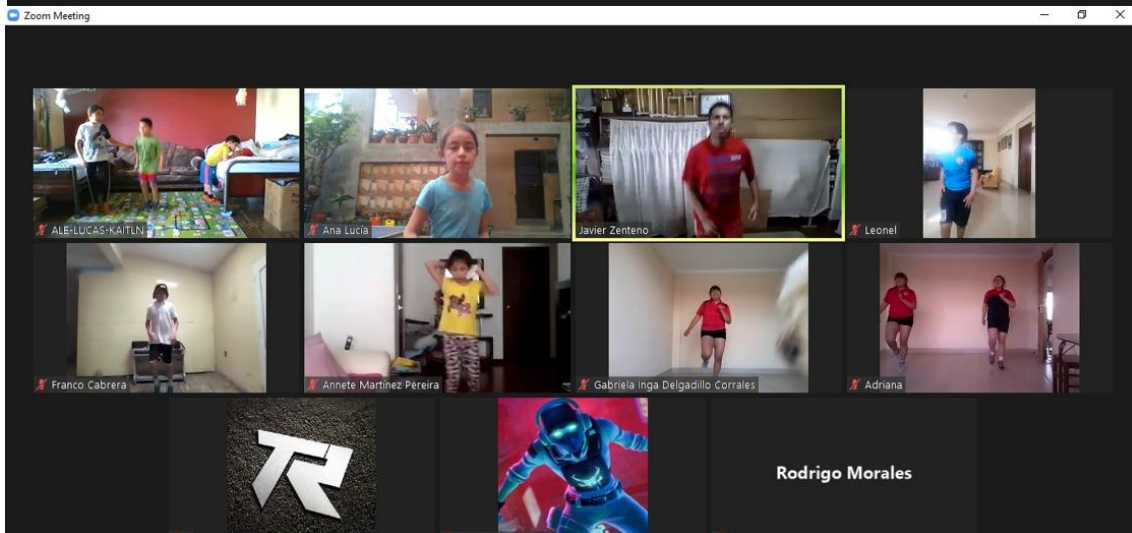
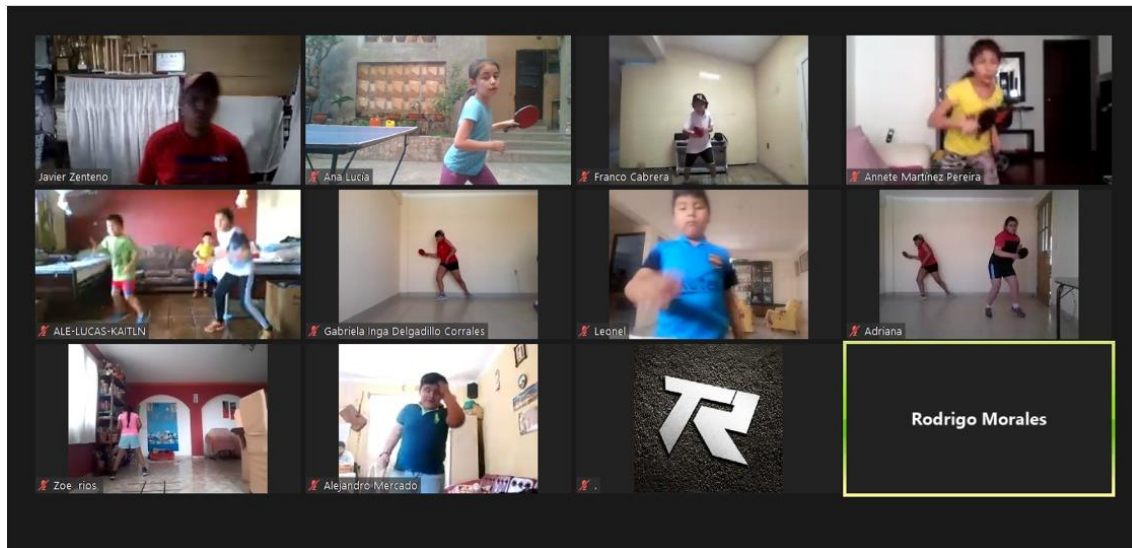
Participantes (17)

Q Buscar un participante

- JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- . (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana
- A Álvaro Alejandro Torres Salazar
- C Cgb
- FC Franco Cabrera
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- G Gualberto
- J Jose Luis Cruz Vilca
- K Kaitlyn /Lucas y Ale
- LM Lenny Miriam
- MF Maria Fernanda Durán Coria

Invitar Silenciar a todos

17 de octubre



20 de octubre

Zoom Reunión

Participantes (17)

Buscar un participante

- JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- . (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana
- A Alvaro Alejandro Torres Salazar
- C Cgb
- FC Franco Cabrera
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- G Gualberto
- J Jose Luis Cruz Vilca
- K Kaitlyn /Lucas y Ale
- LM Lenny Miriam
- MF Maria Fernanda Durán Coria

Invitar Silenciar a todos

Zoom Reunión

Participantes (12)

Buscar un participante

- JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- . (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- Z Zoe Juniora primo

Invitar Silenciar a todos

Chat

K:16 L:15 A:14

De Gabriela Inga Delgadillo ... para mí (En privado)
20

De Franco Cabrera para mí (En privado)
hize 24

De Annete para mí (En privado)
ya no doy

De Annete para mí (En privado)
me levante 7:30

Enviar a: Zoe Juniora primo (En privado)

Escribir mensaje aquí...

22 de octubre

Zoom Reunión

Participantes (13)

Buscar un participante

- JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- . (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana
- A ALE-LUCAS-KAITLYN
- A Analú
- AM Annete Martínez Pereira
- FC Franco Cabrera
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- JM José Manuel Gutierrez
- MA Madeleine Ampuero
- T Timoteo
- ZR Zoe Rios

Invitar Silenciar a todos

Zoom Reunión

Vista del hablante

Participantes (12)

Buscar un participante

- JZ Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana

Chat

18

De ALE-LUCAS-KAITLYN para mí: (En privado) K:16 L:15 A:14

De Gabriela Inga Delgadillo ... para mí: (En privado) 20

De Franco Cabrera para mí: (En privado) hize 24

De Annete para mí: (En privado) ya no doy

Enviar a: Zoe D Junior... (En privado)

Escribir mensaje aquí...

Desactivar audio Detener video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Salir

Zoom Reunión

Vista del hablante

Participantes (14)

Buscar un participante

- Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana
- ALE-LUCAS-KAITLYN
- A Analú
- AM Annete Martínez Pereira
- CS CRISTIAN SOLIZ AYALA
- FC Franco Cabrera
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- JM José Manuel Gutierrez
- MA Madeleine Ampuero
- Timoteo

Chat

Invitar Silenciar a todos

Desactivar audio Detener video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Salir

Zoom Reunión

Vista del hablante

Participantes (13)

Buscar un participante

- Javier Zenteno (Coanfitrión, yo)
- (Anfitrión)
- RM Rodrigo Morales (Coanfitrión)
- A Adriana
- ALE-LUCAS-KAITLYN
- A Analú
- AM Annete Martínez Pereira
- FC Franco Cabrera
- G Gabriela Inga Delgadillo Corrales
- JM José Manuel Gutierrez
- MA Madeleine Ampuero
- Timoteo
- ZR Zoe Rios

Chat

Invitar Silenciar a todos

Desactivar audio Detener video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Salir

- Lista de participantes
- 1. Adriana Delgadillo
- 2. Gabriela Inga Delgadillo
- 3. Luis Fernando Morales Miranda
- 4. Annete Martínez Pereira
- 5. Camila Belén Mamani Sánchez
- 6. Mateo Torres
- 7. Zoé Magdiel Ríos
- 8. Sebastián Fuentes
- 9. Nicolas Fuentes
- 10. Sebastián Quispe
- 11. Leonel Mendoza
- 12. Ana Lucia Duran Coria
- 13. Kaitlyn Taboada Ríos
- 14. Lucas Taboada Ríos
- 15. Alejandro Taboada Ríos
- 16. Belén Salazar
- 17. José Manuel Gutiérrez
- 18. Osmar Ampuero Gallardo
- 19. Fabricio Frías
- 20. Rudy Miranda Sánchez
- 21. Alexia Miranda Sánchez
- 22. Rosse Mary Bejarano Navarro
- 23. Catalina Glean
- 24. Abril Mamani
- 25. Luciana Cruz Sossa
- 26. Abril Lascano Becerra
- 27. Estefany Cruz
- 28. Noemi Rosado
- 29. Timoteo Martínez

Tarija, 24 de octubre 2020