IMDERTY	**INFORME DE GESTION MENSUAL**	**VERSION:**	**05**
	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA	**FECHA:**	**18/02/2022**
	SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	**CODIGO:**	**FO-GTH-06**

Identificación del contrato:	Contrato de prestación de servicios No: 300.11.01.098	**Valor total del contrato**	$20.790.000
Nombre del Contratista:	**BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA C.C. 1.118.300.124**		
Objeto Contractual:	**PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS, A LA SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, COMO MONITOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE KARATE-DO, PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS FORMATIVOS Y COMPETITIVOS DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO.** "**PARÁGRAFO**: La relación de coordinación de actividades entre contratante y contratista respecto a las condiciones necesarias para el desarrollo eficiente de la actividad encomendada y la satisfacción de las necesidades del servicio, incluye recibir instrucciones o tener que reportar informes sobre sus resultados, lo cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes"		
Periodo del informe:	**Abril del 2022**	**Valor Mes a pagar**	$1.890.000

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	27.27%

Actividades Contratadas	Tareas o Actividades Realizadas para ejecutar la Actividad Contratada durante el Periodo	Evidencias/Medios de verificación
1) Elaborar el plan de trabajo gráfico y escrito de acuerdo con el cronograma oficial de las ligas correspondientes de competencias (entregar mensualmente el plan de trabajo en mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento en físico y digital en el correo	Se realizo un plan grafico compuesto por mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento los cuales poseen objetivos generales y específicos, cada uno de estos fueron planteado acorde al cronograma de competencia de la liga del Valle del Cauca y a su vez dando una proyección para los próximos juegos departamentales del Valle del cauca.	Se realizó y entrego el plan gráfico y escrito además se entregó en formato físico y digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com

que sea asignado por el coordinador de deporte.		
2) Brindar apoyo técnico operativo para la inscripción, planeación, organización, ejecución y evaluación de los juegos Intercolegiados en las diferentes disciplinas deportivas conforme a las fases municipales, departamentales, nacionales e internacionales.	Se brindó apoyo técnico en cada uno de los entrenamientos de los deportistas de la selección Yumbo que participaran en los próximos juegos Intercolegiados en sus respectivas fases, los atletas se encuentran a la espera del inicio de las respectivas fases. Además de ello en este mes se empezó con el procedimiento de recolección de información pertinente para empezar con el proceso de selección de categorías acorde a pesos.	Se entregó el informe técnico y las unidades de enteramiento por volumen, en los cuales se encuentra estipulado toda la planeación para este mesociclo, así como registro fotográfico, en formato físico y digital al correo de subgerencia deportiva. individuales2019@hotmail.com
3) brindar apoyo para gestionar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y de la preparación y participación de las selecciones Yumbo, en las fases de clasificación y competición en los próximos juegos deportivos del departamento.	Se brindó acompañamiento y apoyo en la preparación técnica y táctica de cada uno de los deportistas de la selección Yumbo, también se realizó una respectiva evaluación de los componentes técnicos y tácticos estipulados en el plan grafico 2022. A su vez se realizó acompañamiento en la preparación física brindada por el preparador físico del IMDERTY y sesiones de recuperación y prevención de lesiones ejecutada por el fisioterapeuta del IMDERTY. Además de lo anteriormente explicado se realizaron sesiones de entrenamiento con deportistas de la selección Caldas y Colombia.	Se entregaron informe técnico, registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
4) Brindar apoyo técnico y operativo en las salidas a competencias convencionales o adaptadas, de carácter municipal, departamental, y nacional, en la cual haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las diferentes disciplinas deportivas.	Se brindó apoyo técnico y operativo durante el primer centro americano realizado en la ciudad de Bogotá, en el cual participaron tres deportistas de la selección Yumbo, de los cuales 2 de ellos se encuentran proyectados para los próximos juegos departamentales del Valle del Cauca, además de ello los deportistas se encuentran preparándose para el campeonato suramericano a realizarse en la ciudad de Guayaquil – Ecuador.	Se entregó informe de resultados de medallero, informe técnico, registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
5) Brindar apoyo en el reporte, gestión y entrega con antelación, la documentación correspondiente a las salidas de preparación deportiva para dar cumplimiento a los planes de acción en los tiempos establecidos.	Se brindó apoyo en el reporte de gestión y entrega con antelación de los documentos correspondientes para poder asistir al campeonato suramericano a realizarse en la ciudad de Guayaquil – Ecuador.	Se entregaron informe técnico, registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
6) asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia o subgerencia del IMDERTY y a las propias del objeto contrato.	Se asistió a las reuniones programada por parte de subgerencia deportiva y coordinador de deportes, las cuales fueron: • Se realizo acompañamiento en la visita que realizo el gerente del IMDERVALLE en conjunto de la gerente del IMDERTY.	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com

7) Presentar un informe y registro fotográfico al equipo de prensa del IMDERTY, de los resultados de las competencias y eventos sobresalientes de su disciplina con un plazo no mayor a dos días de haber terminado el evento o la competencia.	Se presentó el informe de resultados y registro fotográfico del campeonato centro americano y del caribe realizado en la ciudad de Bogotá.	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
8) Diligenciar y mantener actualizada la información de forma que indique el IMDERTY de la población atendida de las diferentes disciplinas que apuntan al cumplimiento del meta resultado.	Se diligencio el formato de asistencia donde se puede observar la cantidad de población beneficiada como también un consolidado estadístico que indica la cantidad de personas atendidas durante el mes, en este también se puede observar la información de la comunidad e institución educativa.	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
9) Apoyar conforme al objeto del contrato y cuando las necesidades del servicio lo requieran, las actividades lúdicas, deportivas y recreativas institucionales que programen o en las que participe la entidad en el municipio.	Se elaboro la planilla de asistencia para los deportistas de la selección Yumbo que se encuentran recibiendo el apoyo de alimentación del IMDERTY, y además se realizo acompañamiento para el cumplimento de esta actividad.	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se puede evidenciar actividades realizadas durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
10) seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, de acuerdo con su competencia y las instancias respectivas.	De acuerdo con las directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, lo deportistas se encuentran asistiendo a las sesiones de preparación fisica teniendo en cuenta el calendario de competencia de los deportistas, además de ello con el respaldo del fisioterapeuta se han acordado sesiones de la recuperación de los deportistas de la selección Yumbo.	Se entregaron registro fotográfico, informe técnico e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
11) Presentar un informe mensual actualizado de los deportistas proyectados a juegos departamentales y/o para departamentales.	Se presentó un informe mensual de los deportistas proyectados a juegos departamentales, en el cual se toman en cuenta aspectos de experiencia, capacidades fisicas, asistencia a clases, técnicas y de asimilación de competencia para realizar un buen análisis de resultados. También se ha tenido en cuenta las ultimas competencias departamentales y nacionales para hacer un análisis mas completo de la proyección.	Se entrega la proyección a juegos actualizada, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
12) Entregar informe de competencia haciendo descripción de cada uno de los deportistas con su respectivo análisis, adjuntando resultados e informes escritos del evento.	Se entregó el informe de competencia de los deportistas de la selección Yumbo que participaron en el campeonato centro americano y del caribe realizo en la ciudad de Bogotá, en el cual se puede apreciar sus resultados, falencias, fortaleces y aspectos por mejorar. Luego de ello se evalúa y analiza que ajustes se deben realizar en los entrenamientos para mejorar las falencias y resultados en futuras competencias.	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se puede evidenciar actividades realizadas durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
13) Desempeñar las demás actividades que se le sean asignadas por el supervisor del	Se realizo acompañamiento y organización de los deportistas para el recibimiento del gerente del IMDERVALLE y la gerente	Se entregaron registro fotográfico, informe técnico e informe ejecutivo donde

contrato o las derivadas de la ejecución del objeto contractual.	del IMDERTY, en coordinación del coordinador de deportes del municipio de Yumbo.	se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
14) apoyar en la elaboración y presentar mensualmente, de forma física y magnética e informe de gestión, informe técnico ejecutivo, planillas de asistencia, consolidado estadístico, fichas de resultados deportivos, registro fotográfico, además del reporte de deportistas proyectados a departamentales.	Se elaboró y entrego en forma física y magnética, el informe de gestión, informe técnico, informe ejecutivo planillas de asistencias, consolidado estadístico, fichas de resultados deportivos, registro fotográfico y la proyección a juegos departamentales.	Se entregaron registro fotográfico, informe técnico e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com

Con el fin de certificar la información del presente informe de Gestión de Actividades para cumplimiento del Objeto Contractual se firma a los, 29 días del mes de abril de 2022.

Firma del Contratista
Nro. De Identificación: 1.118.300.1224
Nombre del Contratista: Brayan Alexis Quintero Bedoya

Vbo. SUPERVISOR
MARIO BALLESTEROS PRADO

IMDERTY	INFORME MENSUAL FO - GP - 22	VERSIÓN: 01 FECHA: 22/06/2016 PAG 1 DE 1

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:
FECHA: ABRIL
DESDE: 1 DE ABRIL DE 2022
HASTA: 30 DE ABRIL DE 2022

DESCANSO ACTIVO:
PREP. FISICA GNRAL:
PREP. FISICA ESPECIAL: X
PRECOMPETITIVA: X
COMPETITIVA: X

DEPORTE: KARATE-DO
FECHA DE ENTREGA: ABRIL
CATEGORÍA: VARIAS | EDAD: +10
LUGAR: COLISEO DE COMBATE

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8:00 - 9:00 P.M	X	X	X	X	X	X	

DIAS DEL MES	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
COMPETENCIAS				X	X	X																							X	X
TEST PATRONIZACION																														
TEST COMPETITIVOS													X	X	X							X								
CONTROL MEDICO																														

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA				
DURANTE LA PRIMERA SEMANA SE CONTINUA CON EL TRABAJO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE CIRCUITOS, PIQUES DE 45S-20SEG. COMBATES CONSECUTIVOS SIN PAUSA Y TROTES CON CAMBIOS DE RITMOS, EL OBJETIVO DE ESTOS EJERCICIOS ES MANTENER UN NIVEL FISICO APROPIADO DE CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN TUMBO PARA OBTENER UN MEJOR RENDIMIENTO EN PRÓXIMAS COMPETENCIAS	Instalaciones deportistas implementación	alto	medio - alto	90%
2o. SEMANA				
EN LA SEGUNDA SEMANA DE ABRIL, SE LLEVARON A CABO ENTRENAMIENTOS PARA LA EJECUCION DE TECNICAS DE GOERI Y TSUKI CON CAMBIO DE RITMO Y DOBLE INTENCIÓN, CADA UNA DE ESTAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SON DE MUCHA IMPORTANCIA PARA QUE EL DEPORTISTA IMPLEMENTE A SU FORMA DE COMBATIR NUEVOS MODELOS DE ATAQUES, LOS TRABAJOS SE REALIZARON MEDIANTE EJECUCIÓN DE ATAQUES DE TSUKIS Y GOERIS CON CAMBIO DE RITMO, ASIMISMO DE ATAQUES DE DOBLE INTENCIÓN. LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUERON REALIZADAS EN EL COLISEO DE COMBATE	Instalaciones deportistas implementación	medio	alto	80%
3o. SEMANA				
EN LA TERCERA SEMANA DE TRABAJO, SE COMPLEMENTARON LOS TRABAJOS DE EVASIÓN Y CONTRA ATAQUE MEDIANTE EJERCICIOS ENFOCADOS ESPECIFICAMENTE EN EVITAR SER PUNTUADO Y REALIZAR ACCIONES DE COMBATE, LO CUAL ES UN TRABAJO DE SUMA IMPORTANCIA PARA QUE EL DEPORTISTA MANTENGA MARCADORES Y GANE COMBATES. LOS ENTRENAMIENTOS FUERON REALIZADOS EN EL COLISEO DE COMBATE	Instalaciones deportistas implementación	medio	medio	70%
4o. SEMANA				
EN LA CUARTA SEMANA DE TRABAJO, SE COMPLEMENTARON LOS TRABAJOS CON EJECUCIÓN DE REACCIÓN Y CONTRA ATAQUE, Y DE ESTA FORMA PODER LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS DENTRO DE LAS COMPETENCIAS SEAN CAPACES DE REALIZAR MANIOBRAS DE DEFENSA Y CONTRA ATAQUE. SE LLEVARON A CABO LOS ENTRENAMIENTOS EN EL COLISEO DE COMBATE DEL MUNICIPIO DE YUMBO	Instalaciones deportistas implementación	alto	medio - alto	85%
5o. SEMANA				
EN LA QUINTA SEMANA DEL MES DE ABRIL SE REALIZARON ENTRENAMIENTOS CON SALIDAS SIN 45 LITERALES Y DE LA LÍNEA DE ATAQUE. CADA UNO DE ESTOS SE REALIZARON MEDIANTE TRABAJOS DE MOVILIDAD DONDE EL DEPORTISTA DEBE EVITAR SER PUNTUADO, ADEMAS DE REALIZAR ATAQUE DIRECTO O CONTRATAQUE. ESTOS TRABAJOS SON FUNDAMENTALES PARA QUE EL DEPORTISTA TENGA OTRAS OPCIONES Y MEDIOS PARA PUNTUAR.	Instalaciones deportistas implementación	medio	alto	90%

OBSERVACIONES:

NOMBRE ENTRENADOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN: 04 FECHA: 22/06/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: AUMENTAR LA RESISTENCIA FISICA DE LOS DEPORTISTAS

SEMANA: 31 AL 05

MES: ABRIL SEMANA No: 1 MICROCICLO: 13

PERIODO: COMPETITIVO SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIÉRCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SÁBADO			SESION 7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X									X			X						
													CALENTAMIENTO GENERAL 10 MIN							
													TRABAJOS DE ALTA INTENSIDAD CON PEQUES CONSECUTIVOS Y EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS 50 MIN							
													ESTIRAMIENTO GENERAL 10 MIN							
													CHARLA TÉCNICA 5 MIN							

ENTRENADOR Y/O MONITOR: MANUEL ALEXIS QUINTERO BECOVA DEPORTE: KARATE-DO

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN: 01 FECHA: 22/06/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: INCREMENTAR EL NIVEL TÉCNICO - TÁCTICO DEL DEPORTISTA ENFOCADO A LA COMPETENCIA

SEMANA: 34 AL 19

MES: ABRIL SEMANA No: 2 MICROCICLO: 14

PERIODO: PREPARATORIO 3 SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIÉRCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SÁBADO			SESION 7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X						
CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN						
TÉCNICAS DE ATAQUE CON CAMBIO DE RITMO - TIBIA SUPERIOR		50 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE CON CAMBIO DE RITMO - TIBIA INFERIOR		50 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE COMBINADAS TIBIAS Y ABDOMEN CAMBIO DE RITMO		50 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCIÓN CON CAMBIO DE RITMO - TIBIA SUPERIOR		50 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCIÓN CON CAMBIO DE RITMO - TIBIA INFERIOR		50 MIN						
ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN						
CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR: MANUEL ALEXIS QUINTERO BECOVA DEPORTE: KARATE-DO

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN : 01 FECHA: 22/08/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: AUMENTAR LA CAPACIDAD DE EVASIVA Y DEFENSA DE LOS DEPORTISTAS

SEMANA:

MES: SEMANA No: MICROCICLO:

PERIODO: ETAPA DE ENTRENAMIENTO:

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs
		0			0			0			0			0						
CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN						
BLOQUEO DE TECNICAS DE TRAVE Y CONTRA-ATAQUE CON TRAVE		30 MIN	EVASIVA DE TECNICAS DE TRAVE Y CONTRA-ATAQUE CON TRAVE		30 MIN	BLOQUEO DE TECNICAS DE BRO Y CONTRA-ATAQUE CON TRAVE		30 MIN				EVASIVA DE TECNICAS DE BRO Y CONTRA-ATAQUE CON TRAVE		30 MIN	TRABAJOS TECNICOS PUNO-BARRIDOS		30 MIN			
ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN						
CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

ENTRENADOR YO MISMO/A: ENTRENADOR: ALEXIS QUINTERO BEDOYA DEPORTE: KARATE-DO

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN : 01 FECHA: 22/08/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: AUMENTAR LOS REFLEJOS Y NIVEL DE REACCION DE LOS ATLETAS

SEMANA:

MES: SEMANA No: MICROCICLO:

PERIODO: ETAPA DE ENTRENAMIENTO:

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs
		0			0			0			0			0						
CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
TRABAJOS DE REACCION Y ATAQUES DE TRAVE Y SERIE MIXIMA Y SISTEMA DE FUGA CORRIDO E TACTO		60 MIN	ANTICIPACION DE TECNICAS DE TRAVE		60 MIN	CONTRA ATAQUE DE TECNICAS DE TRAVE		60MIN	ANTICIPACION Y REACCION DE TECNICAS DE COMBATES		60 MIN	TOPE		60 MIN						
ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN						
CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

ENTRENADOR YO MISMO/A: ENTRENADOR: ALEXIS QUINTERO BEDOYA DEPORTE: KARATE-DO

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN : 01 FECHA: 22/08/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO:

SEMANA:

MES: SEMANA No: MICROCICLO:

PERIODO: ETAPA DE ENTRENAMIENTO:

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs	Metros	Tarde	Hrs/Hs
		0			0			0			0			0						
CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN	PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN	PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN	PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN	PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN						
VALIDAS CONTRA VAS 45 – CONTRATIQUE		60 MIN	SALIDA DE LADO DE ATAQUE Y CONTRATAQUE		60 MIN	DESPLAZAMIENTOS LATERALES – ATAQUE DIRECTO		60 MIN	SALIDAS LADO DE ATAQUE Y ATAQUE		60 MIN	TOPE		60 MIN						
ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DINAMICO		10 MIN						
CHARLA TECNICA		10 MIN	CHARLA TECNICA		10 MIN	CHARLA TECNICA		10 MIN	CHARLA TECNICA		10 MIN	CHARLA TECNICA		10 MIN						

ENTRENADOR YO MISMO/A: ENTRENADOR: ALEXIS QUINTERO BEDOYA DEPORTE: KARATE-DO

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

CONTRATISTA	MES	ABRIL		AÑO	2023
[illegible]	LUGAR DE ENTRENO	[illegible]			
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS	[illegible]			
[illegible]	HORA	[illegible]			

CONDICIONES DE ASISTENCIA	
ASISTENCIA	[illegible]
ENFERMEDAD	[illegible]
PERMISO	[illegible]
PERMISO EN CLASE	[illegible]
FALTA	[illegible]

GRAFICA DE ASISTENCIA



No.	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TALENTO	DOCUMENTO	IE - COLEGIO - GRUPO - CLUB	BARRIO	COMUNA
1	BRANDON STEVEN	[illegible]	BELTRAN	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	LAS CRUCES	[illegible]
2	SEBASTIAN	HERNANDEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	JORGE ENRIQUE	GOMEZ	ROMERO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	URIBE	[illegible]
4	KAREN STACY	[illegible]	BELTRAN	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	LAS CRUCES	[illegible]
5	JUAN JOSÉ	MALDONADO	SANCHEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	BELALCAZAR	[illegible]
6	[illegible]	MANRIQUE	LOPEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	BOLIVAR	[illegible]
7	MEYLIN	RAMOS	MUÑOZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	BUENOS AIRES	[illegible]
8	KEYLA ANDREA	VARELA	RODRIGUEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	BUENOS AIRES	[illegible]
9	JUAN JOSÉ	LOZANO	RODRIGUEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	BUENOS AIRES	[illegible]
10	LUIS FERNANDO	GARCIA	PALACIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	CAMPESTRE REAL	[illegible]
11	TATIANA	PECHENE	SOLARTE	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	ERMANDA	[illegible]
12	[illegible]	BUITRAGO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	PORTALES DE COMPARTIR	[illegible]
13	CARLOS MANUEL	MELLA	MEJIA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	URIBE	[illegible]
14	KATHERIN MICHELL	[illegible]	GARCIA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	GUACANDA	[illegible]
15	JHONEIDER FERNANDO	SANCHEZ	FIGUEROA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	MADRIGAL	[illegible]
16	SANTIAGO	BENITEZ	OVIEDO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	GUACANDA	[illegible]
17	ANGIE VALERIA	CORTES	OVIEDO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	MANGA VIEJA	[illegible]
18	LAURA MICHELLE	GUAPACHA	TABORDA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	GUACANDA	[illegible]
19	KAREN SOFIA	CARRILLO	OVIEDO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	GUACANDA	[illegible]
20	KEVIN ANDRES	CORTES	OVIEDO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	GUACANDA	[illegible]

TOTAL ASISTENCIA

	FORMATO BASE DE DATOS DEPORTISTAS PROYECTADOS A JUEGOS DEPARTAMENTALES FO – GP –	VERSION	1
		FECHA	05/30/2018
		PAGINA	1 DE 1

DISCIPLINA	KARATE-DO	PROFESOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO	TELEFONO	312 611 4375	CORREO	[illegible]

#	DEPORTISTA				NACIMIENTO				EDAD	CATEGORIA (peso, edad, no aplica)	TIPO DE SANGRE (g+ , o-)	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CLUB DEPORTIVO	DIRECCION RESIDENCIA	TELEFONO	BARRIO	COMUNA (1,2,3,4, vereda o corregimiento)	EPS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO (numero)	TALLAS		PROYECCION MEDALLERIA		
	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	LUGAR (ciudad - país)	FECHA															DEPORTIVA (a/s,s,d)	ZAPATOS (nro)	ORO	PLATA	BRONCE
						DIA	MES	AÑO																	
1	BRAYAN	STEVEN	HINCA	BELTRAN	YUMBO	10	2	2007	11	SUB-15 M // KATA	O+	1.116.373.539	SUZAKU	CALLE 3 # 14 C 31	311 833 4342	LAS CRUCES	3	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	6	16	38		1	
2	SEBASTIAN		HERNANDEZ	MORENO	CALI	4	5	2007	12	SUB-15 M	O+	1.104.666.770	SUZAKU	CALLE 13 A OESTE #1 A 06	320 614 2823	DONICO	4	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	6	M	38		1	
3	LENER	IRON	MARRIQUE	LOPEZ	VENEZUELA	17	4	2009	11	SUB-12 MIKATA	O+	1.107.530.790	SUZAKU	CR 13 AN #89-64	316 468 4334	GAITAN	4	ASMET SALUD	HECTOR ALFONSO SAAVEDRA	4	S	38		1	
4	JULIO		CUERO	CUERO	CALI	23	1	2009	12	SUB-10 M	A+	1.107.081.965	SUZAKU	CALLE 10F #4N-21	314 715 2291	MUNICIPAL	4	EMSSANAR	SENTIR	6	S	38			
5	MANUEL	JOSE	TREJOS	ARREGUI	CALI	15	2	2009	10	SUB-10 M	O+	1.105.372.314	SUZAKU	CALLE SOESTE #4C-35	318 429 6923	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	4	S	40			
6	FABIAN	ANDRES	OVIEDO	ALEGRIA	CALI	13	8	2010	11	SUB-12 M		1.107.681.471	SUZAKU	CALLE 6 #3-64	3166391143	BELALCAZAR	2				M	40			
7	JOSE	JESUS	GARCIA	MALDONADO	CALI	21	12	2009	10	SUB-10 M	O-	1.150.667.423	SUZAKU	CR 3 #10-58	300 491 3902	BOLIVAR	2	SURA	AMERICANO	6	S	40			
8	JULIANA		CASTILLO	URREGO	CALI	11	8	2008	12	SUB-15 F	O+	1.107.952.528	SUZAKU	CALLE 7 #62N-20	3162394091	LLERAS	4	SOS	AMERICANO	7	S	38			
9	RAQUEL		TREJOS	ARREGUI	CALI	12	11	2009	10	SUB-10 F	B+	1.151.378.466	SUZAKU	CALLE SOESTE #4C-25	3164398021	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	4	M	37			
10	JOSE	MANUEL	BASTIDAS	MARIN	CALI	13	8	2010	11	SUB-10 M	B+	1.142.898.879	SUZAKU	CALLE 6 #3-34		BELALCAZAR	2								1
11	ANGIE	VALERIA	CORTES	OVIEDO	YUMBO	30	8	2006	12	SUB-13 F		1.116.375.082	SUZAKU	FINCA EL PORVENIR	3135477372	MANGA VIEJA	12	ASMET SALUD	JOSE [illegible] GALAN SEDE [illegible]	8	S	35	1		
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									

FIRMA:
BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
C.C: 1.116.300.124



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DIARIO

AÑO		PERIODO	GENERAL	N°	01
MESOCICLO	ESTABILIZADOR	SEMANA	PROGRAMACIÓN CUANTITATIVA		

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
CARGA EXTERNA																
Fundamental rodaje																
Ejercicios de potencia																
Fundamental rodaje																
CARGA INTERNA																
PRE TECNICA GENERAL																
PRE TECNICA ESPECIFICA																
Pliometria media pie/pie/pie																
Pliometria intensiva - pie/mano/pie																
Pliometria intensiva - pie/mano derecha																
Pliometria intensiva - pie/mano izquierda																
PRE TECNICA EJERCICIO																
CARGA EXTERNA																
Circuito 1 secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicios, solo se trabaja ejercicios de tren superior diferenciados																
Circuito 2 secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicios, solo se trabaja ejercicios de tren inferior y extremidades																
Circuito 3 secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicios, combinando de tren superior y inferior, 3 aproximados																
CARGA INTERNA																
Ejercicios de velocidad 1 pliyoga cronometrado - salida pronta libre																
Ejercicios de velocidad 2 pliyoga cronometrado - salida pronta acostados																
Ejercicios de velocidad 3 pliyoga cronometrado - salida pronta sentados																
PRE TECNICA EJERCICIO																
PRE TECNICA TACTICA (Juego reducido)																
															SUB TOTAL	

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	00	00	100%
VOL ESPECIFICO	0	00	100%
VOL DE COMPETENCIA	0	00	0%
PRE TECNICA EJERCICIO (Juego reducido)	0	0	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DIARIO

AÑO		PERIODO	GENERAL	N°	01
MESOCICLO	ESTABILIZADOR	SEMANA	PROGRAMACIÓN CUANTITATIVA		

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
CARGA EXTERNA																
Fundamental rodaje																
Ejercicios de potencia																
Fundamental rodaje																
CARGA INTERNA																
PRE TECNICA GENERAL																
PRE TECNICA ESPECIFICA																
PRE TECNICA EJERCICIO																
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde	Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde (Cuadro)	Pliaga 1 - Plaza cuadra tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro	Pliaga 1 - Plaza cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde	Pliaga 1 - Plaza cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde (Cuadro)	Pliaga 1 - Plaza cuadra tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro	Pliaga 1 - Plaza cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Mañana Cuad - Cuadro	Pliaga 1 - Plaza Mañana Cuad cuadro - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga 1 - Plaza Cuadra Mañana gen - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Mañana Cuad - Cuadro	Pliaga 1 - Plaza Mañana Cuad cuadro - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga 1 - Plaza Cuadra Mañana gen - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde	Pliaga 2 - Plaza Cuadra tarde gen - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde (Cuadro)	Pliaga 2 - Plaza Mañana Cuad cuadro - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro	Pliaga 2 - Plaza Cuadra Mañana Cuad - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde	Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde (Cuadro)	Pliaga 2 - Plaza cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro	Pliaga 2 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde (Cuadro)	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Cuadra Tarde - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Plaza mañana gen - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Mañana Cuad - Cuadro	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Mañana Cuad cuadro - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Cuadra Mañana Cuad - cuadro de Pliaga Marcial															
CARGA INTERNA																
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Plaza mañana gen - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Mañana Cuad - Cuadro	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Mañana Cuad cuadro - cuadro de Pliaga Marcial															
Pliaga 1 - Plaza Cuadra mañana gen	Pliaga Alta Intensi 2 - Plaza Cuadra Mañana Cuad - cuadro de Pliaga Marcial															
PRE TECNICA EJERCICIO																
PRE TECNICA TACTICA (Juego reducido)																
															SUB TOTAL	

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	00	00	100%
VOL ESPECIFICO	0	0	100%
VOL DE COMPETENCIA	00	00	0%
PRE TECNICA EJERCICIO (Juego reducido)	0	0	0%

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

[illegible]	DISTRIBUCION	ENTRENADOR	[illegible]

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
CALENTAMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
PRE. FIS. GENERAL	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
PRE. FIS. ESPECIFICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
PRE. TECNICA-COMBATE	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
[illegible]	[illegible]	[illegible]	100%
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

ENTRENADOR

Firma

INFORME EJECUTIVO MES ABRIL – 2022 – DISCIPLINA DE KARATE-DO
ENTRENADOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de abril el plan de entrenamiento estuvo constituido por sesiones de entrenamiento enfocadas en mejorar la efectividad y producción en los ataques y defensas de los deportistas de la selección Yumbo, esto se llevo a cabo mediante trabajos de cambios de ritmos durante y antes de la ejecución de las técnicas, anticipaciones, ataques directos, contrataques y movilidad acompañada de salidas en 45°. A parte de lo anteriormente expuesto 3 deportistas de la selección Yumbo participaron en el campeonato centro americano y del caribe realizado en la ciudad de Bogotá y dos de ellos se encuentran próximos a participara en el campeonato suramericano a realizar en la ciudad de Guayaquil – Ecuador. Se realizaron durante este mes sesiones de entrenamiento con el deportista Febor Conde el cual pertenece a la selección Caldas y Colombia Mayores, se realiza esta estrategia de fortalecimiento técnico, táctico y mental para que los deportistas proyectados a selección Colombia y que representaran al municipio de Yumbo en los próximos juegos departamentales.

Complementario a esto cada uno de los deportistas proyectados a juegos Departamentales y que pertenecen a la selección Yumbo que participaron asistieron a sesiones de preparación física con el encargado autorizado por el IMDERTY en los cuales se brindó acompañamiento.

El mes de abril se realizó acompañamiento a la subgerencia y gerencia deportiva para la visita que realizo el gerente de INDERVALLE, donde estuvieron observando y analizando el progreso que ha tenido el IMDERTY a nivel departamental se. En este mes fue posible asistir a cada una de las sesiones de entrenamiento, así como también se cumplió cada uno de los objetivos establecidos en el plan gráfico, además, las sesiones se llevaron a cabo de manera presencial en el coliseo de combate, donde cada uno de los deportistas de la selección Yumbo y deportistas de formación han estado acompañados por todo el cuerpo interdisciplinario que ofrece el IMDERTY.

Durante el mes de abril, adicionalmente, se llevó a cabo la asistencia y consolidado estadístico donde se encuentra la atención de la nueva población.
A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación, etc.

- En el mes de abril no se han realizado proceso de captación o deportistas nuevos.

2) Reportar seguimiento a deportistas radicados en el exterior (especificidad del proceso).

- En el presente periodo no se encuentran deportistas en el exterior.

3) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos, valoraciones biomédicas, etc.

- No se realizaron ningunas de las actividades mencionadas en el componente anterior.

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

- No se han realizado fogueos o concentraciones.

5) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.).

- Durante este mes se asistió a todas las presenciales programadas por subgerencia deportiva cumpliendo con el cronograma de actividades propuestas por la institución, como lo fueron:
  - Se apoyo a la gerencia deportiva en la visita realizada por el gerente del IMDERVALLE.

6) Reporte de atletas o deportistas que estén bajo algún proceso de intervención por los profesionales como psicólogos etc.
   - No se encuentran deportistas en procesos de intervención.

C) Formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel.

D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

Objetivo del Mes.

El mes de abril es ejecutar entrenamientos centrados en mejorar aspectos técnicos y tácticos de los deportistas de la selección Yumbo y de esta manera poder obtener resultados de calidad en el según departamental y que los deportistas que se encuentran en proyección para el campeonato suramericano realicen su mejor presentación.

MODALIDAD - KUMITE.

Descripción general de los microciclos:

Es de importancia aprender a identificar durante las competencias las falencias y fortalezas del deportista para poder aplicar buenas metodologías en los entrenamientos, y de esta forma realizar una fase correctiva apropiada y eficiente para cada uno de los deportistas de la selección Yumbo.

Microciclo 1: En el primer microciclo del mes (13 del año), se realizaron trabajos para mejorar la condición física de los deportistas de la selección.

Microciclo 2: En el segundo microciclo del mes (14 del año), se realizaron trabajos de ataques con cambios de ritmo.

Microciclo 3: En el tercer microciclo del mes (15 del año), se llevaron a cabo trabajos defensivos de ataque y contraataque.

Microciclos 4: En el cuarto microciclo del mes (16 del año), se trabajo enfocados en mejorar capacidades de reacción y anticipación.

Microciclos 5: En el quinto microciclo del mes (17 del año), se realizaron trabajos de movilidad acompañado de salidas de líneas de ataque.

Los 5 microciclos estuvieron están conformados en un calentamiento general de 15 minutos, que consta de 3 a 5 minutos de movimientos articulares, de 5-10 de preparación específica y 5 minutos de estiramiento, trabajo específico la clase de general de kumite tiene una duración entre 50 a 60 minutos aproximadamente.

ESTRUCTURA DE LA CLASE EN GENERAL

- **Calentamiento:**
  - Movimiento articular: (5 MIN)
  - Ejercicios de activación: (10 MIN)
  - Estiramientos: (5 MIN) 6 segundos por ejercicio.
- **Preparación física especifica:** (10 MIN)
- **Clase técnica de combate:** (50 - 60 MIN)
- **Estiramiento:** (10 MIN)
- **Charla técnica:** (5 MIN)

Nombre de la competencia	Campeonato centro americano y del Caribe
Fecha del evento	4-6 de abril del 2022
Tipo de competencia	Internacional
Categoría	**Cadete / Junior**
Lugar	Bogotá
Pruebas o modalidades en el evento	kumite
Departamentos o municipios asistentes	COLOMBIA, MÉXICO, VENEZUELA, COSTA RICA, PANAMÁ, EL SALVADOR, REPÚBLICA DOMINICANA, GUATEMALA, NICARAGUA
Numero de deportistas selección Yumbo	3
Acompañamiento multidisciplinario	Si
Medalleros obtenida	0
Resultados como delegación	Primer lugar juvenil.
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	Los 3 deportistas de la selección Yumbo representaron al país en el primer campeonato centroamericano y del Caribe, logrando avanzar rondas y adquirir experiencia y nuevos conocimientos acerca de la competencia.

F) ANEXOS.

CAMPEONATO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE:



ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES:









Atentamente,
Entrenador de la disciplina de KARATE-DO
Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124 de Yumbo

Firma:

IMDERTY	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA		
MES:	ABRIL	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	12/04/2022

Descripción de la Actividad

Entrenamiento técnico enfocado en nuevos fundamentos teóricos del karate contemporáneo enfocado al alto rendimiento, el cual fue dirigido por el sensei Febor Conde selección Colombia de Karate – Do.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	13/04/2022

Descripción de la Actividad

Sesiones de combate con el sensei Febor Conde, en las cuales este realizo un análisis de las falencias y virtudes de los deportistas proyectados a los próximos juegos departamentales, proceso en formación, selección Yumbo y Colombia.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	15/04/2022

Descripción de la Actividad

Charla técnica brinda por el deportista de la selección Caldas y Colombia Febor Conde a los deportistas que participaran en los próximos juegos departamentales del departamento del Valle del Cauca.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	29/04/2022

Descripción de la Actividad

Clases personalizadas enfocadas en los deportistas clasificados al Sudamericano de Karate-Do, donde se trabajaron aspectos a corregir y potenciar de acuerdo con lo observado en el campeonato centroamericano.

ENTRENADOR: Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124

Firma:

IMDERTY	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MES:	ABRIL	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	01/04/2022 – 07/04/2022

Descripción de la Actividad

Clases de acondicionamiento físico enfocadas a los deportistas de la selección Yumbo de Juegos Departamentales y de competición en general.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	08/04/2022

Descripción de la Actividad

Sesiones de entrenamiento enfocadas en la táctica de combate para los deportistas de la selección Yumbo que participaran en los juegos departamentales y próximas competencias.



Lugar:	Bogotá - Colombia
Fecha:	01/04/2022 – 04/04/20202

Descripción de la Actividad

Deportistas que clasificaron y participaron en el campeonato centro americano y del caribe, apoyados por el IMDERTY. Dos de estos deportistas hacen parte de la selección Yumbo próximos a competir en la fase clasificatoria para los juegos departamentales.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	12/04/2022

Descripción de la Actividad

Entrenamientos correctivos de técnicas de combate.