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:	**Mayo del 2022**	**Valor Mes a pagar**	$1.890.000

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	36.36%

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 que sea asignado por el coordinador de deporte.	Se elaboró un plan gráfico y escrito teniendo en cuenta el cronograma oficial de la liga del Valle del Cauca de Karate – Do, en este plan de trabajo se establecieron los mesociclos, microciclos, unidades de entrenamiento objetivo general y específicos de cada uno de los periodos antes mencionado, de esta forma se espera conseguir buenos resultados en las próximas competencias especialmente en los próximos juegos departamentales del Valle del Cauca.	Se realizó y entregó el plan gráfico y escrito además se entregó en formato físico y 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 y actualizo acorde a los deportistas que han tenido un desarrollo en las sesiones de entrenamiento, además en este formato se puede observar la cantidad de población beneficiada como también un consolidado estadístico que indica la cantidad de personas atendidas durante el mes al igual en este 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 elaboró la planilla de asistencia para los deportistas de la selección Yumbo que se encuentran recibiendo el apoyo de alimentación del IMDERTY, y además se realizó 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.	Se han seguido con las directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, ya que los 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 el informe correspondiente al mes de mayo de los deportistas proyectados a juegos departamentales, donde se tuvieron 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 últimas competencias departamentales y nacionales para hacer un análisis más completo de la proyección. Además de esto se presentó una proyección global de los posibles resultados para los próximos juegos departamentales.	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 segundo departamental realizado en la Ciudad de Cali, en el cual se puede apreciar sus resultados, falencias, fortalezas y aspectos por mejorar. Luego de ello se evalúa y analiza qué 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 contrato o las derivadas de la ejecución del objeto contractual.	Se realizó por órdenes del supervisor del contrato la sustentación de la proyección de medallero de los deportistas de los diferentes municipios del Valle del Cauca para los próximos 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
14) apoyar en la elaboración y presentar mensualmente, de forma fisica y magnética e informe de gestión, informe técnico ejecutivo, planillas de asistencia, consolidado estadistico, fichas de resultados deportivos, registro	Se elaboró y entregó en forma fisica y magnética, el informe de gestión, informe técnico, informe ejecutivo, planillas de asistencias, consolidado estadistico, 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

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 y actualizo acorde a los deportistas que han tenido un desarrollo en las sesiones de entrenamiento, además en este formato se puede observar la cantidad de población beneficiada como también un consolidado estadistico que indica la cantidad de personas atendidas durante el mes al igual en este 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 elaboró la planilla de asistencia para los deportistas de la selección Yumbo que se encuentran recibiendo el apoyo de alimentación del IMDERTY, y además se realizó 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.	Se han seguido con las directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, ya que los deportistas se encuentran asistiendo a las sesiones de preparación física 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 el informe correspondiente al mes de mayo de los deportistas proyectados a juegos departamentales, donde se tuvieron en cuenta aspectos de experiencia, capacidades físicas, asistencia a clases, técnicas y de asimilación de competencia para realizar un buen análisis de resultados. También se ha tenido en cuenta las últimas competencias departamentales y nacionales para hacer un análisis más completo de la proyección. Además de esto se presentó una proyección global de los posibles resultados para los próximos juegos departamentales.	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 segundo departamental realizado en la Ciudad de Cali, en el cual se puede apreciar sus resultados, falencias, fortalezas y aspectos por mejorar. Luego de ello se evalúa y analiza qué 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 contrato o las derivadas de la ejecución del objeto contractual.	Se realizó por órdenes del supervisor del contrato la sustentación de la proyección de medallero de los deportistas de los diferentes municipios del Valle del Cauca para los próximos 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
14) apoyar en la elaboración y presentar mensualmente, de forma física y magnética e informe de gestión, informe técnico ejecutivo, planillas de asistencia, consolidado estadistico, fichas de resultados deportivos, registro	Se elaboró y entregó en forma física y magnética, el informe de gestión, informe técnico, informe ejecutivo, planillas de asistencias, consolidado estadistico, 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

fotográfico, además del reporte de deportistas proyectados a departamentales.		

Con el fin de certificar la información del presente informe de Gestión de Actividades para cumplimiento del Objeto Contractual se firma a los 31 días del mes de mayo de 2022.

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

Vbo. SUPERVISOR
MARIO BALLESTEROS PRADO

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

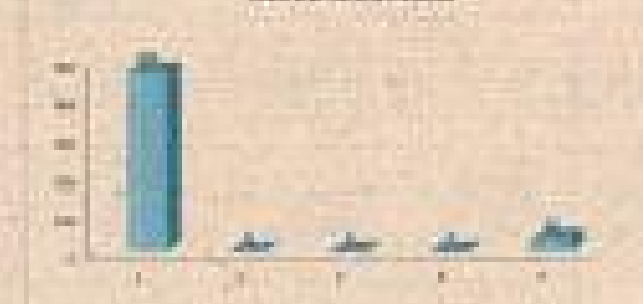
VERSION	[illegible]
FECHA	[illegible]
CODIGO	[illegible]

CONTRATISTA	MES	[illegible]	AÑO	[illegible]
[illegible]	LUGAR DE ENTRENO	TRABAJO EN CASA / COLISEO DE COMBATE		
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS	LUNES A VIERNES / SABADO		
[illegible]	HORA	[illegible]		

CONVENCIONES DE ASISTENCIA	
ASISTENCIA	[illegible]
INCAPACIDAD	[illegible]
PERMISO	[illegible]
TRABAJO EN CASA	[illegible]
FALTA	[illegible]

PROGRAMAS	CAPACITACION		
	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	COMPETENCIA		
	[illegible]	[illegible]	[illegible]

GRAFICA DE ASISTENCIA



N	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TALENTO	TIPO DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E. / COLEGIO	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	DIAS	TOTAL ASISTENCIA
1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	RENDIMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	RENDIMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	RENDIMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	RENDIMIENTO	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	RENDIMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
11	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
13	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	RENDIMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
14	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
16	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
17	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
18	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
19	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FORMACION	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

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 (gs - rh)	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CLUB DEPORTIVO	DIRECCION RESIDENCIA	TELEFONO	BARRIO	COMUNA (1,2,3,4, vereda o municipio)	EPS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO (numero)	TALLAS		PROTECCION MEDALLERIA		
	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	LUGAR (ciudad - país)	FECHA DIA	MES	AÑO													DEPORTIVA (s,m,l,xl)	JUDATOK (cm)	ORO	PLATA	BRONCE
1	BRANDON	STEVEN	HINOJA	BELTRAN	YUMBO	13	2	2007	13	SUB-15 M JI KATA	O+	1.116.373.539	SUZAKU	CALLE 3 # 14 C 31	311 833 4342	LAS CRUCES	3	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	M	38		1	
2	SEBASTIAN		HERNANDEZ	MORENO	CALI	4	5	2007	12	SUB-15 M	O+	1.104.806.775	SUZAKU	CALLE 13 A OESTE #1 A 08	320 614 2022	DIONICIO	4	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	M	38		1	
3	LENIER	IRON	MANRIQUE	LOPEZ	VENEZUELA	17	4	2009	11	SUB-13 MIX KATA	O+	1.107.539.790	SUZAKU	CR 13 AN #6N-84	310 480 4334	GAITAN	4	ASMET SALUD	HECTOR ALFONSO JARAVEDRA	4	S	38		1	
4	JULIO		CUERO	CUERO	CALI	23	7	2008	12	SUB-15 M	A+	1.107.081.985	SUZAKU	CALLE 16F #4N-21	314 715 2391	MUNICIPAL	4	EMSSANAR	SENTIR	8	S	38			
5	MANUEL	JOSE	TREJOS	ARREGUI	CALI	15	3	2008	12	SUB-15 M	O+	1.105.372.314	SUZAKU	CALLE SOESTE #4C-25	318 429 6523	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	7	G	40			
6	FABIAN	ANDRES	OVIEDO	ALEGRIA	CALI	13	8	2010	11	SUB-13 M		1.107.681.471	SUZAKU	CALLE 8 #3-64	3136193143	BELALCAZAR	2				M	40			
7	JOSE	JESUS	GARCIA	MALDONADO	CALI	21	12	2009	10	SUB-13 M	O-	1.160.687.423	SUZAKU	CR 3 #10-55	300 481 2902	BOLIVAR	2	SURA	AMERICANO	6	S	40			
8	JULIANA		CASTILLO	URREGO	CALI	11	6	2009	12	SUB-15 F	O+	1.107.682.828	SUZAKU	CALLE 7 N #2H-20	3165364051	LLERAS	4	SOS	AMERICANO	7	S	38			
9	RAQUEL		TREJOS	ARREGUI	CALI	12	11	2009	10	SUB-13 F	B+	1.105.376.456	SUZAKU	CALLE SOESTE #4C-25	3184296523	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	8	M	37			
10	JOSE	MANUEL	BAETIDAS	MARIN	CALI	13	8	2013	11	SUB-13 M	B+	1.142.936.679	SUZAKU	CALLE 8 #3-24		BELALCAZAR	2								1
11	ANGIE	VALERIA	CORTES	OVIEDO	YUMBO	30	8	2009	12	SUB-13 F		1.116.375.082	SUZAKU	FINCA EL PORVENIR	3105477372	MANGA VIEJA	12	ASMET SALUD	JOSE ANTONIO GALAN SEDE [illegible]	8	G	35	1		
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									

FIRMA:
BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
C.C: 1.118.300.124

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSIÓN: 01
FECHA: 22/06/2017
PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR LAS HABILIDADES OFENSIVAS DE LOS ATLETAS

SEMANA:

MES: MAYO SEMANA No: 1 MICROCICLO:

PERIODO: PREPARATORIO 4 SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLEGIO DE CUARTEL

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			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	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN							
COMBATES APLICANDO ESTRATEGIA PARA MANTENER EL MARCADOR Y GANAR	80 MIN		COMBATES PARA REMONTAR EL MARCADOR	80 MIN		COMBATE OFENSIVOS BAJO PRESION	80 MIN		COMBATES CON INSTRUCCIONES TECNICAS PREVIAS	80 MIN		COMBATE DEFENSIVO BAJO PRESION	80 MIN							
ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN							
CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN							

ENTRENADOR / INSTRUCTOR: [illegible] JUAN JOSE QUINTERO RIVERA

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:

MES: MAYO SEMANA No: 1 MICROCICLO:

PERIODO: PREPARATORIO 4 SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLEGIO DE CUARTEL

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			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	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN							
TECNICAS DOMINANTES PARA COMPETENCIA	80 MIN		RECREACION DE SITUACIONES DE COMPETENCIA	80 MIN		TECNICAS DOMINANTES PARA ANTICIPAR CONTRAS Y GIROS	80 MIN		RECREACIÓN DE SITUACIONES DE COMPETENCIA	80 MIN		SOLTURA MODERADA Y ENTRENAMIENTO	80 MIN							
ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN							
CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN							

ENTRENADOR / INSTRUCTOR: [illegible] JUAN JOSE QUINTERO RIVERA

DEPORTE: KARATE-DO

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSIÓN: 01
FECHA: 22/06/2017
PAG 1 DE 1

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

SEMANA:

MES: MAYO SEMANA No: 1 MICROCICLO:

PERIODO: PREPARATORIO 4 SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLEGIO DE CUARTEL

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			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	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN		CALENTAMIENTO GENERAL	15 MIN							
PREPARACION FISICA ESPECIFICA	10 MIN					PREPARACION FISICA ESPECIFICA	10 MIN					PREPARACION FISICA ESPECIFICA	10 MIN							
TRABAJOS DE REACCION - ATAQUES DE TSUKIS Y GOKIS MEDIANTE ESTIMULOS POR COMANDO O TACTO	80 MIN		ANTICIPACION DE TECNICAS DE TSUKIS	80 MIN		CONTRA-ATAQUE DE TECNICAS DE TSUKIS	80 MIN		ANTICIPACION Y REACCION DE TECNICAS DE COMBATES	80 MIN		TIPPE	80 MIN							
ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN		ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS	10 MIN							
CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN		CHARLA TECNICA	5 MIN							

ENTRENADOR / INSTRUCTOR: [illegible] JUAN JOSE QUINTERO RIVERA

DEPORTE: KARATE-DO

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

OBJETIVO: MEJORAR LAS HABILIDADES OPSENVAS DE LOS ATLETAS

SEMANA: DEL AL

MES: MAYO SEMANA No: 4 MICROCICLO: 21

PERIODO: PREPARATORIO 1 SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			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		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO SIMBRAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
COMBATES APLICANDO ESTRATEGIA PARA MANTENER EL MARCADOR Y GANAR		60 MIN	COMBATES PARA REMONTAR EL MARCADOR		60 MIN	COMBATES DEFENSIVOS BAJO PRESION		60 MIN	COMBATES CON INSTRUCCIONES TECNICAS PRECISAS		60 MIN	COMBATE DEFENSIVO BAJO PRESION		60 MIN						
ENTRENAMIENTO OPSIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO OPSIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO OPSIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO OPSIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO OPSIDOS		10 MIN						
CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA DEPORTE: KARATE DO

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

OBJETIVO:

SEMANA: DEL AL

MES: MAYO SEMANA No: 4 MICROCICLO: 21

PERIODO: COMPETENCIA SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			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		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN															
TECNICAS Y ESTRATEGIAS PARA COMPETENCIA		60 MIN	RECREACION DE SITUACIONES DE COMPETENCIA		60 MIN															
ENTRENAMIENTO OPSIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO OPSIDOS		10 MIN															
CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN															

ENTRENADOR Y/O MONITOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA DEPORTE: KARATE DO

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
DEPORTE: KARATE-DO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:
FECHA DE ENTREGA: MAYO
FECHA: MAYO
DESDE: 1 DE MAYO DE 2022
HASTA: 31 DE MAYO DE 2022
DESCANSO ACTIVO:
PREP. FISICA GNRAL:
PREP. FISICA ESPECIAL: X
PRECOMPETITIVA: X
COMPETITIVA: X
CATEGORÍA: VARIAS EDAD: +10
LUGAR: COLICEO DE COMBATE

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8:30 - 9:30 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	31
COMPETENCIAS	X											X	X																		
TEST PEDAGOGICOS																															
TEST COMPETITIVOS													X							X											
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1a. SEMANA EN ESTA SEMANA DEL MES DE MAYO, SE LLEVARON A CABO TRABAJOS DE COMBATES DONDE SE ANALIZARON Y APLICARON SITUACIONES QUE SE PRESENTAN DENTRO DEL COMBATE, CADA UNO DE ESTOS TRABAJOS SE REALIZARON MEDIANTE COMBATES CON INSTRUCCIONES TÉCNICAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE CIERTOS OBJETIVOS ESPECIFICOS. ESTOS ENTRENAMIENTOS SON TRANSCENDENTALES PARA EL CRECIMIENTO TACTICO DE LOS DEPORTISTAS Y ASIMILACIÓN DE SITUACIONES BAJO PRESIÓN. LOS ENTRENAMIENTOS SE LLEVARON A CABO EN EL COLISEO DE COMBATE	Instalaciones deportistas implementación	alto	medio - alto	90%
2a. SEMANA EL TRABAJO REALIZADO EN ESTA SEMANA SE COMPLEMENTA CON LA SEMANA ANTERIOR, YA QUE SON RECREACIONES DE SITUACIONES DE COMPETENCIA Y ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS PARA MEJORAR EL PENSAMIENTO TÁCTICO DE LOS DEPORTISTAS, SE REALIZARON MEDIANTE COMBATES CON CONDICIONES, EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DOMINANTES, EJECUCIÓN DE ANTICIPACIONES Y CONTRATAQUES; TODAS LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO QUE SE DICTARON Y SUPERVISARON DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN COLISEO DE COMBATE	Instalaciones deportistas implementación	medio	alta	80%
3a. SEMANA EN LA TERCERA SEMANA DEL MES DE MAYO SE REALIZARON TRABAJOS DE 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	85%
4a. SEMANA EN ESTA SEMANA DEL MES DE MAYO, SE LLEVÓ A CABO LA CONTINUACIÓN DE TRABAJOS DE COMBATES DONDE SE ANALIZARON Y APLICARON SITUACIONES QUE SE PRESENTAN DENTRO DEL COMBATE, CADA UNO DE ESTOS TRABAJOS SE REALIZARON MEDIANTE COMBATES CON INSTRUCCIONES TÉCNICAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE CIERTOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS, ESTOS ENTRENAMIENTOS SON TRANSCENDENTALES PARA EL CRECIMIENTO TÁCTICO DE LOS DEPORTISTAS Y ASIMILACIÓN DE SITUACIONES BAJO PRESIÓN.	Instalaciones deportistas implementación	alto	medio - alto	90%
5a. SEMANA EL TRABAJO REALIZADO EN ESTA SEMANA ES LA CONTINUACIÓN Y COMPLEMENTO DE LA SEMANA ANTERIOR, YA QUE SON RECREACIONES DE SITUACIONES DE COMPETENCIA Y ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA MEJORAR EL PENSAMIENTO TÁCTICO DE LOS DEPORTISTAS, SE REALIZARON MEDIANTE COMBATES CON CONDICIONES, EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DOMINANTES, EJECUCIÓN DE ANTICIPACIONES Y CONTRATAQUES; TODAS LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO QUE SE DICTARON Y SUPERVISARON DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN COLISEO DE COMBATE	Instalaciones deportistas implementación	alto	alta	90%

OBSERVACIONES:

NOMBRE ENTRENADOR

BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MES:	PERIODO:	SEMANA:	DE: A:
MESOCICLO:	Preparatorio	ENTRENADOR:	

MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
N° SESIONES								
FECHA								
HORARIO								
# DE DIAS								
VOLUMEN(H)								
Individual / grupal								
Distancia de entrenamiento								
# de repeticiones								
FISICA GENERAL								
ATLETISMO								
# Sesiones Entrenamiento realizadas								
# Sesiones entrenadas - ejercicios realizados								
# Sesiones entrenadas - ejercicios realizados								
# Sesiones Suplementarias - ejercicios realizados								
FISICA TECNICA CARRERA								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta arriba fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados y registrar el desarrollo con pulsar fatiga - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta arriba							
DESCRIPCIÓN 1								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta arriba fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados y registrar el desarrollo con pulsar fatiga - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta arriba							
DESCRIPCIÓN 2								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta abajo							
DESCRIPCIÓN 3								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta abajo							
DESCRIPCIÓN 4								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta abajo							
DESCRIPCIÓN 5								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta abajo							
DESCRIPCIÓN 6								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta abajo							
DESCRIPCIÓN 7								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta abajo							
DESCRIPCIÓN 8								
CARRERA - altura 1 - altura media - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura plana - pendiente	Altura 2 - datos realizados en cuanto a cuesta abajo fatiga en el cumplimiento - pendiente							
CARRERA - altura 1 - altura libre - pendiente	Altura 2 - datos realizados y todas las intensidades han desarrollado para cuesta abajo							
ENTRENAMIENTO ENERGÉTICO								
TIPO TECNICO ESPECIFICO (cuesta favorable)								

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL			
VOLUMEN CARRERA			
PRE TECNICA CARRERA			
PRE TECNICA ESPECIFICA (cuesta favorable)			

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MES:	PERIODO:	SEMANA:	DE: A:
MESOCICLO:	Competitivo	ENTRENADOR:	

MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
N° SESIONES								
FECHA								
HORARIO								
# DE DIAS								
VOLUMEN(H)								
Individual / grupal								
Distancia de entrenamiento								
# de repeticiones								
FISICA GENERAL								
ATLETISMO								
# Sesiones Entrenamiento realizadas								
# Sesiones entrenadas - ejercicios realizados								
# Sesiones entrenadas - ejercicios realizados								
# Sesiones Suplementarias - ejercicios realizados								
FISICA TECNICA CARRERA								
Carrera continua de ritmo constante								
Carrera continua combinando de ritmo constantes								
Carrera continua ritmo - cambio de tempo								
Fartlek								
Carrera continua de ritmo intermitente								
Carrera continua combinando de ritmo constantes								
Carrera progresiva ritmo - cambio de tempo								
DESCRIPCIÓN 1								
Pliometria 1 - Saltando sobre vallas								
Pliometria 2 - saltando de escalera								
Pliometria 3 - saltando de escalera								
DESCRIPCIÓN 2								
Pliometria 1 - saltos continuos de contacto								
Pliometria 2 - saltos diferentes con contacto al suelo								
Pliometria 3 - Saltos variados de distancias diferentes								
DESCRIPCIÓN 3								
Trabajo de fuerza 1								
Trabajo de fuerza 2								
Trabajo de fuerza 3								
DESCRIPCIÓN 4								
Trabajo de fuerza 1								
Trabajo de fuerza 2								
Trabajo de fuerza 3								
DESCRIPCIÓN 5								
Trabajo de fuerza 1								
Trabajo de fuerza 2								
Trabajo de fuerza 3								
DESCRIPCIÓN 6								
Trabajo de fuerza 1								
Trabajo de fuerza 2								
Trabajo de fuerza 3								
DESCRIPCIÓN 7								
Trabajo de fuerza 1								
Trabajo de fuerza 2								
Trabajo de fuerza 3								
DESCRIPCIÓN 8								
Trabajo de fuerza 1								
Trabajo de fuerza 2								
Trabajo de fuerza 3								
ENTRENAMIENTO ENERGÉTICO								
TIPO TECNICO ESPECIFICO (cuesta favorable)								

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL			
VOLUMEN CARRERA			
PRE TECNICA CARRERA			
PRE TECNICA ESPECIFICA (cuesta favorable)			

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO FUERTE

MES:	PERIODO:	GENERAL	1ª	4ª
MESOCICLO:	SEMANA DE:			

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
PLANIFICADA	2	2	2	2	2	2	2	14
EJECUTADO	2	2	2	2	2	2	2	14
DIFERENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0
CUMPLIMIENTO	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
CALENTAMIENTO								
Calentamiento articular	1	1	1	1	1	1	1	7
Carrera de adaptación	1	1	1	1	1	1	1	7
Estiramiento muscular	1	1	1	1	1	1	1	7
PRE FIS GENERAL								
PRE FIS ESPECIFICA								
Ejercicios fondo (técnica carrera)	1	1	1	1	1	1	1	7
Ejercicios fuerza explosiva (saltos)	1	1	1	1	1	1	1	7
Ejercicios intervalos - pasitos cortos	1	1	1	1	1	1	1	7
Ejercicios intervalos - pasitos saltados	1	1	1	1	1	1	1	7
Ejercicios intervalos - pasos largos	1	1	1	1	1	1	1	7
PRE TECNICA CARRE	5	5	5	5	5	5	5	35
Trabajo de intensidad 1 - Abdominales (con una pierna flexionada y brazos) y en diagonal (alternando de lados con extensión, con los codos/pies) - Cantidad de rep	1	1						2
Trabajo de intensidad 2 - Abdominales (con una pierna flexionada y brazos) y en diagonal (alternando de lados con rotación, con los codos/pies) - Cantidad de rep	1	1						2
Trabajo de intensidad 3 - Abdominales (con una pierna flexionada y brazos) y en diagonal (alternando de lados con rotación, con los codos/pies) - Cantidad de rep	1	1						2
ACTIVACIÓN 1	3	3						6
Trabajo de intensidad 4 - En cuadrupedia (de cuclillas en diagonal) - De manera pareja, en diagonal y haciendo el force de referencias diferentes - Cant duplo - pueblos de rot	1	1						2
Trabajo de intensidad 5 - En cuadrupedia (de cuclillas en diagonal) - Haciendo un force de referencias diferentes - Cant duplo - pueblos de rot	1	1						2
Trabajo de intensidad 6 - En cuadrupedia (de cuclillas en diagonal) - Haciendo un force de referencias diferentes - Cant duplo - pueblos de rot	1	1						2
ACTIVACIÓN 2	3	3						6
Abdominales 1 - En decúbito (abdominales con rodillas flexion) - Cantidad de rot			1	1				2
Abdominales 2 - En decúbito (abdominales con brazos cruzados flexion) - Cantidad de rot			1	1				2
Abdominales 3 - En decúbito (abdominales con brazos cruzados rotación) - Cantidad de rot			1	1				2
ACTIVACIÓN 3			3	3				6
Abdominales 4 - En decúbito (abdominales con brazos cruzados) con Cantidad de rot			1	1				2
Abdominales 5 - En decúbito (abdominales con brazos cruzados) con Cantidad de rot			1	1				2
Abdominales 6 - En decúbito (abdominales con brazos cruzados) con Cantidad de rot			1	1				2
ACTIVACIÓN 4			3	3				6
Saltos - combinados 1 - Saltos con doble - Cantidad de rot					1	1		2
Saltos - combinados 2 - Saltos con doble - Cantidad de rot					1	1		2
Saltos - combinados 3 - Saltos con doble - Cantidad de rot					1	1		2
ACTIVACIÓN 5					3	3		6
Saltos - combinados 4 (Saltos con doble - Cantidad de rot					1	1		2
Saltos - combinados 5 - Saltos con doble - Cantidad de rot					1	1		2
Saltos - combinados 6 - Saltos con doble - Cantidad de rot					1	1		2
ACTIVACIÓN 6					3	3		6
Pasitos en ejes diferentes - Pasos en ejes diferentes					1	1		2
Pasitos en ejes diferentes - Pasos en ejes diferentes					1	1		2
Pasitos en ejes diferentes					1	1		2
ACTIVACIÓN 7					3	3		6
Pasitos en ejes diferentes - Pasos en ejes diferentes					1	1		2
Pasitos en ejes diferentes - Pasos en ejes diferentes					1	1		2
ACTIVACIÓN 8					2	2		4
SUPLEMENTOS							30'	30'
PRE TECNICA CARRE	5	5	5	5	5	5	5	35
PRE TECNICA CARRE	5	5	5	5	5	5	5	35

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
ACTIVAS	40	40	100%
CALENTAMIENTO	7	7	100%
PRE TECNICA CARRE	105	105	7%
PRE TECNICA CARRE	35	35	7%

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO CARRE

MES:	PERIODO:	GENERAL	1ª	4ª
MESOCICLO:	SEMANA DE:			

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
PLANIFICADA	2	2	2	2	2	2	2	14
EJECUTADO	2	2	2	2	2	2	2	14
DIFERENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0
CUMPLIMIENTO	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
CALENTAMIENTO								
Calentamiento articular	1	1	1	1	1	1	1	7
Carrera de adaptación	1	1	1	1	1	1	1	7
Estiramiento muscular	1	1	1	1	1	1	1	7
PRE FIS GENERAL								
PRE FIS ESPECIFICA								
PRE TECNICA CARRE	5	5	5	5	5	5	5	35
PRE TECNICA CARRE	5	5	5	5	5	5	5	35
CARE - Saltos 1 - pasos cortos - coordinado	Saltos 1 - saltos coordinados en ejecución y evitar cuerpo saltos en el coordinado - ejecución	1	1					2
CARE 2 - saltos 1 - pasos cortos - coordinado	Saltos 2 - saltos balanzas y coquetas en ejecución en pasos saltos - ejecución	1	1					2
CARE 3 - saltos 1 - pasos cortos - coordinado	Saltos 3 - saltos hacienda y mejor la alternancia del ejercicio/de pasos cuerpo saltos	1	1					2
ACTIVACIÓN 1		3	3					6
CARE - saltos 1 - pasos cortos - coordinado	Saltos 1 - saltos hacienda de manera pareja y evitar cuerpo saltos en el coordinado - ejecución	2	2					4
CARE 2 - saltos 1 - pasos cortos - coordinado	Saltos 2 - saltos cruzados y cuerpos en ejecución en pasos saltos - ejecución	2	2					4
CARE 3 - saltos 1 - pasos cortos - coordinado	Saltos 3 - saltos cruzados y mejor la alternancia del ejercicio/de pasos cuerpo saltos	2	2					4
ACTIVACIÓN 2			6					6
CPAT - saltos 1 - pasos cortos - recuperado	Saltos 1 - saltos evitando en coordinado y pasos en coordinado - en ejecución		2	2				4
CPAT - saltos 1 - pasos cortos - recuperado	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución		2	2				4
CPAT - saltos 1 - pasos cortos - recuperado	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - ejecución		2	2				4
ACTIVACIÓN 3			6	6				12
CPAT - saltos 1 - pasos cortos - recuperado	Saltos 1 - saltos evitando en coordinado y pasos en coordinado - en ejecución		2	2				4
CPAT - saltos 1 - pasos cortos - recuperado	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución		2	2				4
CPAT - saltos 1 - pasos cortos - recuperado	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - ejecución		2	2				4
ACTIVACIÓN 4			6	6				12
CCPC - saltos 1 - pasos de fondo - recuperado	Saltos 1 - saltos evitando en coordinado y pasos en coordinado - en ejecución				2	2		4
CCPC - saltos 1 - pasos de fondo - recuperado	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución				2	2		4
CCPC - saltos 1 - pasos de fondo - recuperado	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - en ejecución				2	2		4
ACTIVACIÓN 5					6	6		12
CCPC - saltos 1 - pasos de fondo - recuperado	Saltos 1 - saltos evitando en coordinado y pasos en coordinado - en ejecución				2	2		4
CCPC - saltos 1 - pasos de fondo - recuperado	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución				2	2		4
CCPC - saltos 1 - pasos de fondo - recuperado	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - en ejecución				2	2		4
ACTIVACIÓN 6					6	6		12
CCT - Saltos 1 - pasos cortos - fondo 1 - con	Saltos 1 - saltos con coordinado en ejecución y evitar cuerpo saltos en el coordinado - ejecución				2	2		4
CCT - Saltos 2 - pasos cortos - fondo 2 - con	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución				2	2		4
CCT - Saltos 3 - pasos cortos - fondo 3 - con	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - en ejecución				2	2		4
ACTIVACIÓN 7					6	6		12
CCT - Saltos 1 - pasos cortos - fondo 1 - con	Saltos 1 - saltos con coordinado en ejecución y evitar cuerpo saltos en el coordinado - ejecución				2	2		4
CCT - Saltos 2 - pasos cortos - fondo 2 - con	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución				2	2		4
CCT - Saltos 3 - pasos cortos - fondo 3 - con	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - en ejecución				2	2		4
ACTIVACIÓN 8					6	6		12
CPT - saltos 1 - pasos técnicos - fondo	Saltos 1 - saltos evitando en coordinado y pasos en coordinado - en ejecución						4	4
CPT - saltos 2 - pasos técnicos - fondo	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución						4	4
CPT - saltos 3 - pasos técnicos - fondo	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - en ejecución						4	4
ACTIVACIÓN 9							12	12
CPT - saltos 1 - pasos técnicos - fondo	Saltos 1 - saltos evitando en coordinado y pasos en coordinado - en ejecución						4	4
CPT - saltos 2 - pasos técnicos - fondo	Saltos 2 - saltos/pies en coordinado y cuerpos bien saltos - en ejecución						4	4
CPT - saltos 3 - pasos técnicos - fondo	Saltos 3 - saltos/pies en coordinado y bailes cuerpo del ejercicio/de pasos saltos - en ejecución						4	4
ACTIVACIÓN 10							12	12
SUPLEMENTOS ESPECIALES							30'	30'
PRE TECNICA CARRE	5	5	5	5	5	5	5	35
PRE TECNICA CARRE	5	5	5	5	5	5	5	35

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
ACTIVAS	40	40	100%
CALENTAMIENTO	7	7	100%
PRE TECNICA CARRE	105	105	100%
PRE TECNICA CARRE	35	35	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

[illegible]	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
[illegible]	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

ENTRENADOR [illegible]

Firma

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

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de mayo el plan de entrenamiento estuvo enfocado en mejorar la percepción de situaciones de competencias además de ello estructurado en el componente táctico, mediante la realización de entrenamientos enfocados en combates bajo presión, combates ofensivos, recreaciones de situaciones de competencia con el objetivo de mejorar los resultados en próximas competencias teniendo en cuenta que el perfeccionamiento de la técnica se hace durante cada sesión de entrenamiento. En este mes también fue posible asistir con apoyo del IMDERTY al segundo campeonato departamental realizado en la ciudad de Cali en el cual se obtuvo un resultado de segundo lugar en el medallero general con los siguientes resultados 10 medallas de oro, 12 de plata y 20 de bronce, se realiza esta estrategia de fortalecimiento técnico, táctico y mental para que los deportistas proyectados a selección Colombia y que representarán al municipio de Yumbo en los próximos juegos departamentales. En este mes también se llevó a cabo sesiones de entrenamientos con deportistas de la selección Valle y Colombia como metodología de refuerzo técnico y táctico. Cabe destacar que dos de los deportistas de la selección Yumbo estuvieron participando en el campeonato Suramericano donde ambos se posicionaron en el 5to lugar.

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 mayo se asistió a las reuniones por parte subgerencia y gerencia donde se expusieron temas de proyección de medallero para los próximos juegos departamentales del Valle del Cauca, 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 mayo, 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 mayo no se han realizado proceso de captación de 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 ninguna 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 asistió a la reunión citada por el coordinador de deportes para la entrega de la proyección del medallero para los próximos juegos departamentales.
    - Se asistió a la reunión para la sustentación y explicación de la proyección del medallero para los próximos juegos departamentales.

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 mayo fue alcanzar el mayor nivel táctico para que los deportistas de la selección Yumbo aprendan a madurar la percepción de la competencia desde un enfoque de estrategias y análisis antes, durante y después de un combate, lo cual contribuirá al desarrollo continuo de los resultados.

MODALIDAD - KUMITE.

Descripción general de los microciclos:

Es fundamental poder implementar metodologías que ayuden al deportista a adquirir más capacidad de análisis al momento de entablar un combate lo que conlleva a su vez a realizar un proceso correctivo y eficiente para cada uno de los deportistas de la selección Yumbo.

Microciclo 1: En el primer microciclo del mes (18 del año), se realizaron trabajos de combates ofensivos mediante orientaciones de carácter ofensivo o defensivo.

Microciclo 2: En el segundo microciclo del mes (19 del año), se realizaron trabajos de simulación de situaciones de competencia.

Microciclo 3: En el tercer microciclo del mes (20 del año), se llevaron a cabo trabajos de reacción, anticipación y contraataque.

Microciclo 4: En el cuarto microciclo del mes (21 del año), se realizaron trabajos de combates ofensivos mediante orientaciones de carácter ofensivo o defensivo.

Microciclo 5: En el quinto microciclo del mes (22 del año), se realizaron trabajos simulación de situaciones de competencia.

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

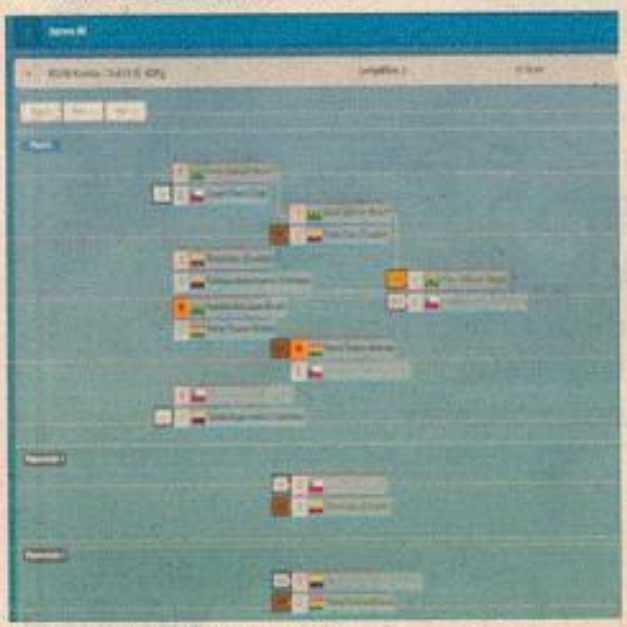
ESTRUCTURA DE LA CLASE EN GENERAL

- **Calentamiento:**
  - Movimiento articular: (5 MIN)
  - Ejercicios de activación: (10 MIN)
  - Estiramientos: (5 MIN) 6 segundos por ejercicio.
- **Preparación fisica 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	8-9 mayo del 2022
Tipo de competencia	departamental
Categoría	Escuelas de formación / Pre-infantil / **Cadete / Junior** / SUB 21 /Mayores
Lugar	Cali
Pruebas o modalidades en el evento	Kata y kumite
Departamentos o municipios asistentes	Cali, Tulua, Yotoco, Palmira, Jamundi y Buenaventura
Número de deportistas selección Yumbo	42
Acompañamiento multidisciplinario	Si
Medalleros obtenida	42
Resultados como delegación	Segundo lugar
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	En esta competencia se ocuparon la mayor cantidad de categorías posibles, así empezar un proceso de formación y preparación para próximas competencias.

F) ANEXOS.

CAMPEONATO SURAMERICANO:





ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES:





SEGUNDO DEPARTAMENTAL





IMDERTY

ACOMPAÑAMIENTO SESIONES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y REUNIONES





ENTRENAMIENTO CON DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN VALLE Y COLOMBIA





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

Firma: _____

	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
IMDERTY	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:	MAYO	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	Liga Vallecaucana de KARATE-DO
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Participación de atletas selección Yumbo en el segundo campeonato departamental en la categoría de Mayores, clasificatorio al campeonato nacional.



Lugar:	Institución Técnica Industrial Antonio José Camacho
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Participación en el segundo campeonato departamental en las categorías infantiles, cadete y junior, obteniendo el segundo lugar en la general.



Lugar:	IMDERTY -Yumbo Valle del Cauca
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Participación campeonato suramericano, Juan Mallarino ocupo el 5to lugar en esta competencia.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Sustentación de la proyección del medallero para los próximos juegos departamentales para los próximos juegos departamentales, además recibimiento de directrices de estrategias por parte de la gerente del IMDERTY para mejorar los resultados en esta próxima competencia.

	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
IMDERTY	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:	MAYO	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Acompañamiento sesiones de preparación física deportistas de la selección Yumbo.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Sesiones de entrenamiento técnico en el coliseo de combate.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Entrenamientos deportistas de la selección Valle y Colombia.



Lugar:	Coliseo de combate
Fecha:	Mayo 2022

Descripción de la Actividad

Deportista clasificado a la fase nacional de los juegos Universitarios.

ENTRENADOR: Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124

Firma: _____