Pradera, mayo 28 de 2022

Doctor
DAVID ORLANDO MINA VELASQUEZ
DIRECTOR EJECUTIVO IMDER PRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor de Futbol al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del 28 de abril al 28 de mayo de 2022.

ABRIL - MAYO 2022

- Se realiza Entrenamiento de rutina iniciando con el calentamiento y estiramiento en parte superior e inferior antes de la práctica, se da una charla técnica, como fase central está la fformación del deportista para que mejore la actitud en la parte motriz del deportista, para lo cual se realizan trabajos de estiramiento, trabajo en espacio reducido, trote continuo, trabajo de velocidad y resistencia, repeticiones y práctica deportiva; vuelta a la calma, estiramiento e hidratación.






Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera

- Se brinda apoyo en horas de la mañana en la cancha del barrio Villa marina a la comunidad de este sector que realiza mantenimiento físico, teniendo siempre en cuenta el protocolo de bioseguridad. Se orienta a la comunidad a la hora de realizar su actividad física, con el calentamiento previo que deben realizar antes de su práctica deportiva, además de las actividades realizadas en casa y demás escenarios.













- Se realiza el entrenamiento habitual, iniciando con charla y técnica e indicándoles el seguir con las reglas pertinentes antes y después de cada entreno. En esta oportunidad se realizó calentamiento y después trabajo con conducción de balón izquierda y derecha, trabajos con conos, platillos y demás, trabajos de reacción, como correr en la cancha, trabajos de velocidad, se les enseña a hacer un trabajo técnico con balón a media altura, en cada sección de trabajo se les hace abdominales para fortalecer, resistencia, tiros libres, pases, trabajo individual con balón y sin balón, saque de banda y práctica. Para terminar, se realiza estiramiento e hidratación.














Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32

- Entreno habitual, se realiza el debido calentamiento previo a la práctica, Se les realizo trabajo técnico con izquierda y derecha para que el jugador tenga buena técnica, trabajos de resistencia muscular, se trabaja la parte física alrededor de la cancha, Trabajo de conducción de balón con izquierda y derecha, repeticiones y práctica. Estiramientos e hidratación al terminar.






















Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- Entreno de rutina en el cual se da una breve charla y se realiza el debido calentamiento previo a la práctica, se incia con trote continuo y estiramiento de rutina, se realiza ejercicios enfocados a conduccion de balon con izquierdfa y derecha, se les hace enfasis en la parte tecnica, trabajo de recreación con balón y con mano para trabajar la parte motriz. trabajo de velocidad, trabajo con conos, repeticiones y practica deportiva.








- Salida a la ciudad de Cali para unos encuentros deportivos contra la escuela Andrés Sanín, en los cuales el resultado del primer partido obtuvo un resultado en contra de 5 – 1 con la categoría 2005 y en el segundo encuentro también en contra un resultado de 4 – 2.

























Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- El día domingo 15 de mayo, se brindó acompañamiento a la apertura de la pista atlética del Estadio Municipal, para toda la comunidad que desee realizar su actividad física, ya que se abrirán las puertas de este escenario deportivos los días domingos, a partir de las 8am hasta las 10am, a la cual se le brindará apoyo con la práctica y mantenimiento físico.













- Entreno de rutina, se realiza calentamiento previo a la práctica, Se les realiza trabajo de velocidad y técnica, trabajos de resistencia muscular, se trabaja la parte física alrededor de la cancha, Trabajo de conducción de balón con izquierda y derecha, uso de platillos, repeticiones y práctica. Estiramientos e hidratación al terminar.














Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A32

- Apoyo el día sábado 21 de mayo al Evento deportivo entre cuatro escuelas: Cairo, Real Academia, Semilleros Pradera y Atlético Murillo, en el cual se contó con la presencia de los profesores del Club Deportivo Cali; Humberto Arias, Brayan Beltrán, el profe Molina; además el acompañamiento del director ejecutivo de Imderpradera David Orlando Mina, la Fundación Luis Orlando Mina en cabeza de Karina Mina.













De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de Futbol del periodo comprendido entre el mes de abril y mayo de 2022.

Cordialmente,

MIGUEL ANGEL VALENCIA
CC 14.972.148 de Cali - Valle
Monitor de Futbol

CC. Archivo. -