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 de apoyo a la gestión N°:**300.11.01.117** - 2022	**Valor total del contrato**	**$20.790.000**
Nombre del Contratista:	ÁLVARO ORLANDO APONTE ROJAS C.C. 16.722.297. DE CALI		
Objeto Contractual:	**PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS, A LA SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN COMO ENTRENADOR DE FUTBOL** FEMENINO, **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, los cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes".*		
Periodo del informe:	**JUNIO 2022**	**Valor Mes a pagar**	**$1.890.000**

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	45.45%

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 al cronograma oficial de las ligas correspondientes de competencias (entregar mensualmente el plan de trabajo en mesociclo, microciclo y unidades de entrenamiento en físico y digital en el correo que sea asignado por el coordinador de deporte imdertyconjunto@gmail.com	Se elaboró el plan gráfico y escrito del presente mes (Junio), además de los microciclos correspondientes al mes en curso en la disciplina de fútbol femenino con el objetivo de participar en los próximos juegos departamentales. En el mes de mayo se elabora la planeación escrita y gráfica, donde se desarrollan 5 microciclos, distribuidos de la siguiente manera. 1. Microciclo preparatorio donde se busca el desarrollo de la condición técnica desde un enfoque genérico este micro contó con cuatro sesiones. 2. Microciclo transformador dirigido, se busca el desarrollo del componente técnico fusionado con la fuerza concéntrica y la resistencia aeróbica.	Microciclos que reposan físicamente en el área de deportes de conjunto y en digital en la carpeta del entrenador en su respectivo drive en el correo imdertyconjunto@gmail.com

	3. Microciclo transformador dirigido, se busca el desarrollo del componente técnico y se une con componentes del modelo de juego. Microciclo transformador especial, se busca el desarrollo del componente técnico y se une con componentes del modelo de juego, se mantiene los estímulos de fuerza y resistencia.	
2) Brindar apoyo técnico y 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.	A expectativa de planeación y ejecución Se está a la espera de inicio de las actividades pertinentes a Intercolegiados, para desarrollar las actividades de inscripción, planeación, organización y evaluación de las diferentes fases.	Informe de gestión mensual FO-GTH-06 Plataforma Drive (reposan todos los archivos)
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.	A la espera de la planeación y ejecución. Se brinda el apoyo en la gestión del proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y de la preparación y participación de la preselección Yumbo en las fases de clasificación y competición de los próximos juegos departamentales.	Informe de gestión mensual FO-GTH-06 Plataforma Drive (reposan todos los archivos)
4) brindar apoyo técnico y operativo en las salidas a competencia convencionales o adaptadas, de carácter municipal departamental y nacional en las cuales haya presencia de deportistas yumbeños adscritos a las diferentes disciplinas deportivas	En el presente mes de junio no se realizaron salidas, no se apoyó ninguna competencia convencional o adaptada, no hubo participación de ningún deportista yumbeño de ninguna disciplina deportiva. A expectativa de planeación y ejecución.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo imdertyconjunto@gmail.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 la que participe la entidad en el municipio.	En el presente mes no se apoyó, pues no se realizó ninguna actividad lúdica o deportiva que requiriera de nuestra presencia.	Registro fotográfico que reposa en el área de talento humano formato FO-GH-06 y a su vez reposa en el correo imdertyconjunto@gmail.com
10) Seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, de acuerdo con su competencia y por las instancias respectivas.	En el presente mes se siguen las directrices del grupo interdisciplinar, pero no se realiza o programa ninguna actividad.	Registro fotográfico que reposa en el área de talento humano formato FO-GH-06 y a su vez reposa en el correo imdertyconjunto@gmail.com Informe de gestión Registro fotográfico Planilla de asistencia Micro ciclos Seguridad social
11) presentar un informe mensual actualizado de los deportistas proyectados a los juegos departamentales y/o para departamentales.	En el mes de junio se reportan varias deportistas proyectados para los juegos, pero algunas no mejoran a raíz de su discontinuidad (algunas por estudio) en los entrenamientos caso contrario a las que son constantes en sus entrenamientos.	Informe de gestión mensual FO-GTH-06 Plataforma Drive (reposan todos los archivos)
12) Entregar informe de competencia haciendo descripción de cada uno de los deportistas con respectivo análisis, adjuntando resultado e informes escritos del evento	No se proyectó competencia para el presente mes, de ahí que no se reporte informe.	Informe de gestión mensual FO-GTH-06 Plataforma Drive (reposan todos los archivos)

5) Reportar, Gestionar y entregar con antelación, la documentación correspondiente a las salidas de preparación deportiva para dar cumplimiento a los planes de acción en los tiempos establecidos.	En el mes de junio no se reportó ni se tramitó salida alguna. No se realizaron salidas de preparación deportiva	Informe de gestión mensual FO-GTH-06 Plataforma Drive (reposan todos los archivos)
6) Asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia o subgerencias del IMDERTY y a las propias del objeto del contrato.	En el presente mes no se apoyó ninguna reunión pues no se programaron reuniones por parte de la gerencia ni por parte de la subgerencia.	Registro fotográfico que reposa en el área de talento humano formato FO-GH-06 y a su vez reposa en el correo imdertyconjunto@gmail.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 competición.	En el mes de junio no se reportan a prensa salidas pues no se realizó competencia alguna.	Registro fotográfico adjunto en el drive formato FO-GH-06 que reposa en el correo imdertyconjunto@gmail.com
8) Ingresar y mantener actualizada la información de forma que indique el IMDERTY de la población atendida de las diferentes disciplinas que apuntan al cumplimiento de la meta resultado.	En el presente mes se actualiza el listado de asistencia donde se reportan 33 deportistas atendidos a lo largo del presente mes.	Pantallazo de la población atendida que reposa en el área de talento humano y en digital en el drive que reposa en el correo imdertyconjunto@gmail.com

13) Desempeñar las actividades que se le sean asignadas por el jefe inmediato o las derivadas de la ejecución del objeto contractual	En el mes de junio no se me asignan actividades derivadas de la ejecución del objeto contractual. A expectativa de planeación y realización.	Registro fotográfico que reposa en el área de talento humano formato FO-GH-06 y a su vez reposa en el correo imdertyconjunto@gmail.com

Con el fin de certificar la información del presente informe de Gestión de Actividades para cumplimiento del Objeto Contractual se firma a los 30 días del mes de Junio de 2022.

Firma del Contratista
Nro. De Identificación: C.C.16.722.297 Cali Valle
Nombre del Contratista: ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS

Bo. LIC MARIO BALLESTEROS PRADO
SUB GERENTE DEPORTIVO

	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:	ÁLVARO ORLANDO APONTE ROJAS

MES:	JUNIO	PROGRAMA:	DEPORTES DE CONJUNTO



Lugar:	CANCHA IMDERTY
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE LA PRESELECCIÓN YUMBO	



Lugar:	CANCHA IMDERTY
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO SELECCIÓN YUMBO FEMENINA	



Lugar:	COLISEO IMDERTY
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO, SELECCIÓN YUMBO DE FÚTBOL FEMENINO	



Lugar:	CANCHA IMDERTY
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO SELECCIÓN FEMENINA DE YUMBO	

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:	ÁLVARO ORLANDO APONTE ROJAS

MES:	JUNIO	PROGRAMA:	DEPORTES DE CONJUNTO



Lugar:	CANCHA COLEGIO MAYOR
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO –TRABAJO CON BANDAS-	



Lugar:	CANCHA COLEGIO MAYOR
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO- TRABAJO TÁCTICO- SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL	



Lugar:	CANCHA SINTÉTICA IMDERTY
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO-PRESELECCION FEMENINA DE YUMBO-	



Lugar:	CANCHA COLEGIO MAYOR
Fecha:	JUNIO DE 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENO CON LA SELECCIÓN YUMBO DE FÚTBOL	

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

VERSION: 02
FECHA: [illegible]
CODIGO: [illegible]

CONTRATISTA	MES	JUNIO	AÑO	2023
ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS	LUGAR DE ENTRENO	CANCHA SINTETICA MOSETT - COLEGIO MAYOR		
DEPORTE / ACTIVIDAD	DIAS	LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES, SABADO		
FUTBOL FEMENINO	HORA	2:00PM A 4:00PM		

CONVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO DE CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS	MASIFICACION			
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	COMPETENCIA			
	CONJUNTO	INDIVIDUAL	ADAPTADO	
	X			

GRAFICA DE ASISTENCIA

No.	NOMBRE	EDAD	GENERO (F-M)	TIPO DE DOCUMENTO	# DOCUMENTO	I.E. - COLEGIO - GRUPO - CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]			NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
2	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]				NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
11	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]		
13	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]		
14	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]		[illegible]	[illegible]
16	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
17	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
18	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]		[illegible]	[illegible]
19	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA		[illegible]		
21	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]		[illegible]	[illegible]
22	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]		[illegible]	[illegible]
23	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]		[illegible]	[illegible]
24	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
25	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
26	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
27	[illegible]		F	[illegible]	[illegible]			NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
28	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
29	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]	[illegible]	[illegible]		NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
30	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
31	[illegible]	[illegible]	F	[illegible]		[illegible]	[illegible]	NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]		[illegible]	
32	[illegible]		F	[illegible]				NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA	[illegible]		[illegible]	
33	[illegible]		F	[illegible]	[illegible]			NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA				
34								NO APLICA	NO APLICA	MAYORITARIO	NO APLICA				
35															
36															
37															
38															
39															
40															

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

Vo. Bo. COORDINADOR

	MICROCILO DE ENTRENAMIENTO	VERSION	01
IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	28/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-67

TEMPORADA			2022 FUTBOL FEMENINO							
MES			JUNIO							
DIA			20	21	22	23	24	25	26	TOTAL
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TIEMPO
TIEMPO SESION				90	90	90	90			360
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			TRANSFORMADOR DIRIGIDO Y ESPECIAL							TIEMPO X TAREA
FASES				ESTIMULADOR	OPTIMIZADOR	ESTIMULADOR	OPTIMIZADOR			
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %				15	15	20	20			
GENERAL %				25	40	20	15			
DIRIGIDO %				25	20	20	20			
ESPECIAL %				25	15	30	20			
COMPETITIVO %							15			

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVACION CON BALON RUEDA DE PASES JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS TRABAJO FISICO EN EL GIMNASIO. TRANSFERENCIA EN LA CANCHA AUXILIAR DE FUTBOL. EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON. ESTIRAMIENTO FINAL	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS ACTIVACION CON BALON JUEGO PREDEPORTIVO JUEGOS DIDACTICOS FUTBOL APLICATIVO Y CORRECTIVO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS CIRCUITO TECNICO JUEGOS REDUCIDOS FUTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	DOMINGO

	MICROCILO DE ENTRENAMIENTO	VERSION	01
IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	28/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-67

TEMPORADA			2022 FUTBOL FEMENINO							
MES			JUNIO							
DIA			13	14	15	16	17	18	19	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION			90	90	90	90	90			450
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			TRANSFORMADOR DIRIGIDO Y ESPECIAL							TIEMPO X TAREA
FASES			ESTIMULADOR	ESTIMULADOR	OPTIMIZADOR	OPTIMIZADOR	ESTIMULADOR			
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %			20	5	15	5	10			
GENERAL %			35	30	35	15	20			
DIRIGIDO %			25	25	35	35	30			
ESPECIAL %			20	20	20	20	30			
COMPETITIVO %						15				

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR TRABAJO DE FUERZA (GYM) TRANASFERENCIA EN CANCHA AUXILIAR VELOCIDAD CON Y SIN BALON VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO ESTIRAMIENTOS PROTOCOLO 1 VS 1 – 2 VS 2 – 3 VS 3 – 4 VS 4 – 6 VS 6 FUTBOL APLICATIVO EN ESPACIO REDUCIDO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS TRABAJO FISICO EN EL GIMNASIO. TRANSFERENCIA EN LA CANCHA AUXILIAR DE FUTBOL. EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON. ESTIRAMIENTO FINAL	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS ACTIVACION CON BALON RUEDAS DE PASES JUEGOS REDUCIDOS FUTBOL APLICATIVO Y CORRECTIVO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS RONDOS CON TAREAS FUTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	DOMINGO

	MICROCILO DE ENTRENAMIENTO	VERSION	01
IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	28/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-67

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS ACTIVACIÓN CON BALON JUEGOS REDUCIDOS-TRABAJO TÁCTICO-. VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO ESTIRAMIENTOS PROTOCOLO 1 VS 1 – 2 VS 2 – 3 VS 3 – 4 VS 4 – 6 VS 6 FÚTBOL APLICATIVO EN ESPACIO REDUCIDO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS CIRCUITO TÉCNICO RUEDAS DE PASE JUEGOS REDUCIDOS FÚTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS ACTIVACIÓN CON BALON RUEDAS DE PASES JUEGOS REDUCIDOS FÚTBOL APLICATIVO Y CORRECTIVO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS RONDOS CON TAREAS FÚTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	DOMINGO

	MICROCILO DE ENTRENAMIENTO	VERSION	01
IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	28/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-67

TEMPORADA			2022 FÚTBOL FEMENINO							
MES			JUNIO							
DIA			30	31	1	2	3	4	5	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION			80	75	85	85	90			415
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			PREPARATORIO							TIEMPO X TAREA
FASES			RECUPERADOR	ESTIMULADOR	OPTIMIZADOR	ESTIMULADOR	ESTIMULADOR			
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %	10	85	20	15	20	15	15			
GENERAL %	35	105	30	35	15	15	20			
DIRIGIDO %	30	85	15	15	20	15	20			
ESPECIAL %	20	85	15	10	25	20	15			
COMPETITIVO %	5	40				20	20			
DESCRIPCION DE LA TAREA										

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	MICROCILO DE ENTRENAMIENTO	VERSION	01
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	28/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-67

TEMPORADA			2022 FUTBOL FEMENINO							
MES			JUNIO							
DIA			20	21	22	23	24	25	26	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION				90	90	90	90			360
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			TRANSFORMADOR DIRIGIDO Y ESPECIAL							
FASES				ESTIMULADOR	OPTIMIZADOR	ESTIMULADOR	OPTIMIZADOR			TIEMPO X TAREA
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %				15	15	20	20			
GENERAL %				25	40	20	15			
DIRIGIDO %				25	20	20	20			
ESPECIAL %				25	15	30	20			
COMPETITIVO %							15			

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVACION CON BALON RUEDA DE PASES JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS TRABAJO FISICO EN EL GIMNASIO. TRANSFERENCIA EN LA CANCHA AUXILIAR DE FUTBOL. EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON. ESTIRAMIENTO FINAL	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS ACTIVACION CON BALON JUEGO PREDEPORTIVO JUEGOS DIDACTICOS FUTBOL APLICATIVO Y CORRECTIVO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS CIRCUITO TECNICO JUEGOS REDUCIDOS FUTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	**DOMINGO**

	MICROCILO DE ENTRENAMIENTO	VERSION	01
IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	28/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-67

TEMPORADA			2022 - FUTBOL FEMENINO							
MES			JUNIO							
DIA			6	7	8	9	10	11	12	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION			90	90	90	90	80			440
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			PREPARATORIO							TIEMPO X TAREA
FASES			ESTIMULADOR	ESTIMULADOR	ESTIMULADOR	OPTIMIZADOR	OPTIMIZADOR			
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
GENERICO %	10	60	20	15	5	10	10			
GENERAL %	35	130	40	30	30	10	20			
DIRIGIDO %	30	105	20	20	20	20	25			
ESPECIAL %	20	80	10	15	15	25	15			
COMPETITIVO %	5	70			20	35	15			

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR TRABAJO DE FUERZA (GYM) TRANSFERENCIA EN CANCHA AUXILIAR VELOCIDAD CON Y SIN BALÓN VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO ESTIRAMIENTOS PROTOCOLO 1 VS 1 – 2 VS 2 – 3 VS 3 – 4 VS 4 – 6 VS 6 FÚTBOL APLICATIVO EN ESPACIO REDUCIDO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS CIRCUITO TÉCNICO RUEDAS DE PASE JUEGOS REDUCIDOS FÚTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS ACTIVACIÓN CON BALÓN RUEDAS DE PASES JUEGOS REDUCIDOS FÚTBOL APLICATIVO Y CORRECTIVO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS CIRCUITO COORDINATIVO JUEGOS REDUCIDOS FÚTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	DOMINGO

IMDERTY	MICROCILO DE ENTRENAMIENTO	VERSION	01
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	28/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-67

TEMPORADA			2022 FUTBOL FEMENINO							
MES			JUNIO							
DIA			27	28	29	30	1	2	3	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION				90	90	90	90			450
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			PREPARATORIO							
FASES										TIEMPO X TAREA
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %				20	20	20	20			
GENERAL %				20	40	15	20			
DIRIGIDO %				30	30	30	20			
ESPECIAL %				20		25	15			
COMPETITIVO %							15			

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO ESTIRAMIENTOS PROTOCOLO 1 VS 1 – 2 VS 2 – 3 VS 3 – 4 VS 4 – 6 VS 6 FUTBOL APLICATIVO EN ESPACIO REDUCIDO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS TRABAJO FISICO EN EL GIMNASIO. TRANSFERENCIA EN LA CANCHA AUXILIAR DE FUTBOL. EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON. ESTIRAMIENTO FINAL	CHARLA INICIAL JUEGO PREDEPORTIVO PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS ACTIVACION CON BALON RUEDAS DE PASES JUEGOS REDUCIDOS FUTBOL APLICATIVO Y CORRECTIVO VUELTA A LA CALMA	CHARLA INICIAL MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS CIRCUITO COORDINATIVO JUEGOS REDUCIDOS FUTBOL APLICATIVO ESTIRAMIENTO FINAL	DOMINGO