IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE YUMBO	**INFORME DE GESTION MENSUAL**	**VERSION:**	**05**
	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA	**FECHA:**	**18/02/2022**
	SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	**CODIGO:**	**FO-GTH-06**

Identificación del contrato:	300.11.01.189 de Enero 24 del 2022	**Valor total del contrato**	$39,270,000
Nombre del Contratista:	**Kevin David Wessel Agudelo,** 1144081502 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 deportivo de la disciplina de boccias, para el fortalecimiento de los procesos formativos y competitivos de las disciplinas deportivas del municipio de Yumbo. **Párrafo**: 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:	**Del 1 al 17 de julio y del 25 al 31 del 2022**	**Valor Mes a pagar**	$2.737.000

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	54.54%

Actividades Contratadas	Tareas o Actividades Realizadas para ejecutar la Actividad Contratada durante el Periodo	Evidencias/Medios de verificación
1- Elaborar el plan de trabajo grafico y escrito de acuerdo al cronograma oficial de las ligas correspondientes de competencias(entregar mensualmente el plan de trabajo en mesociclos, microsiclos y unidades de entrenamiento en físico y digital en el correo que sea asignado por el coordinador de deporte.	Se ha elaborado la planificación correspondiente al trabajo realizado en los entrenamientos de cada día hecho en las diferentes deportes asignados	Por medio digital (correo) E impreso
2-Brindar apoyo técnico y operativo para la inscripción, planeación, organización, ejecución y evaluación de los juegos intercolegiados en las diferentes disciplinas deportivas conforme en las fases municipales, departamentales, nacionales e internacionales.	Se brindara apoyo cuando este la inscripción a los juegos intercolegiados	Pendiente evidenciar
3-Brindar el apoyo para gestionar el proceso de dirección, planeación y	Se brindará el apoyo correspondiente en el momento de los juegos deportivos del departamento	Planes de trabajo y planificación física de las

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.		disciplinas de deporte adaptado
4-Brindar apoyo técnico y operativo en las salidas a competencias convencionales o adaptadas, de carácter municipal departamental y nacional en las cuales haya presencia de deportistas yumbeños adscritos a las diferentes disciplinas deportivas .	por el momento no se han presentado actividades por parte de la institución	Planilla de asistencia de los deportistas de las boccias
5-Brindar apoyo en el deporte, gestión y entrega con antelación, la documentación correspondiente a las salidas de preparación deportiva para dar el cumplimiento a los planes de acción en los tiempos establecidos.	Se gestionara toda la entrega de la documentación correspondiente en cada salidas que se vaya a realizar.	Pendiente evidenciar
6-Asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia o subgerencia del IMDERTY y a las propias del objetivo del contrato.	Se ha asistido a cada reunión programada	Fotografía
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 de o la competición.	por el momento no se han presentado actividades por parte de la institución	Cronograma de actividades
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 de la meta resultado.	Se mantendrá actualizada mensualmente las metas.	Planilla de asistencia de los deportistas de boccia
9- Apoyar conforme al objeto del contrato y cuando las necesidades del servicio lo requieran, las actividades lúdicas, deportivas y recreativas institucionales	por el momento no se han presentado actividades por parte de la institución	Cronograma de actividades

que programen o en la que participen la entidad en el municipio.		
10- Seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del imderty, de acuerdo con su competencia u por las instancias respectivas	Se seguirán las diferentes directrices proporcionadas por el imderty.	Físicas e digitales
11- Presentar un informe mensual actualizado de los deportistas proyectados a los juegos departamentales y/o departamentales.	Se presentara los informes mensuales de los deportistas con su respectivo análisis	Físicas e digitales
12- Entregar informe de competencia haciendo descripción de cada uno de los eventos.	Se entregara el informe con la descripción de cada jugador	Físicas y digital
13- Desempeñar las actividades que sean asignadas por el supervisor del contrato o las derivadas de la ejecución del objeto contractual.	Se brindara todo apoyo de las actividades asignadas	Físicas impresas y digital
14- Apoyar en la elaboración y presentar mensualmente, de forma física y magnética el informe técnico ejecutivo, planillas de asistencias. Consolidado estadístico, fichas de resultado deportivos, registro fotográfico, además del reporte de deportistas proyectados a departamentales.	Se elaborará la planificación mensual (mesociclos, microciclos y sesión de entrenamiento)	Físicas impresas y digital

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 julio de 2022.

Firma del Contratista
Nro. De Identificación: 1.144.081.502
prado
Nombre del Contratista: Kevin David Wessel Agudelo

Sb gerente Mario ballesteros
Vbo. SUPERVISOR

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	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:	KEVIN DAVID WESSEL AGUDELO

MES:	Julio 2022	PROGRAMA:	Discapacidad



Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE DE BOCCIA	



Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE DE BOCCIA	



Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE DE BOCCIA	

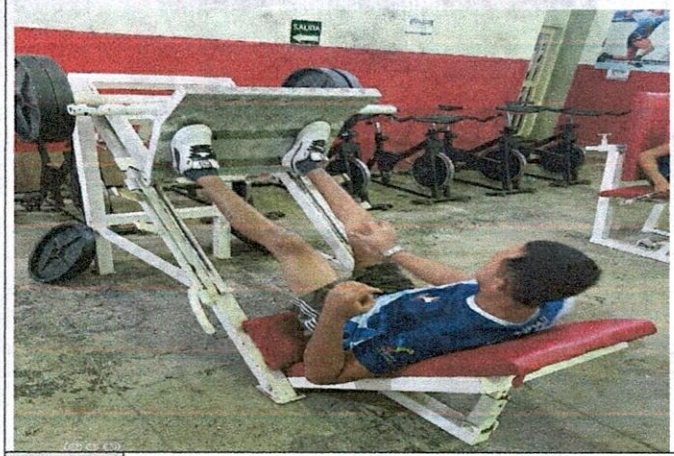


Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO	

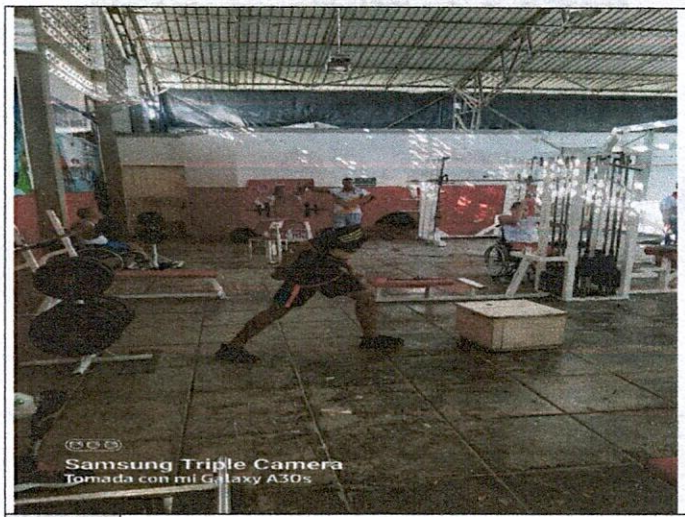
IMDERTY	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	KEVIN DAVID WESSEL AGUDELO

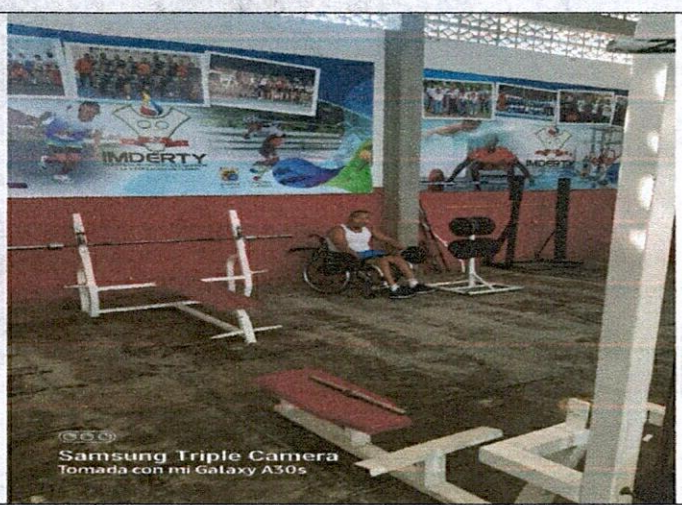
MES:	Julio 2022	PROGRAMA:	Discapacidad



Lugar:	Imderty
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE ATLETISMO ADAPTADO	



Lugar:	Imderty
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE NATACION ADAPTADO	



Lugar:	imderty
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE NATACION ADAPTADO	



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	07/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE NATACION ADAPTADO	

MICROCILO Nº 1

E1		E3		FECHA INICIAL	FECHA FINAL	OBJETIVO	mejorar los componentes de la tecnica
E2		E4		1-jul-22	4-jul-22		

LUGAR	coliceo carlos bejarano			LUGAR				LUGAR	coliceo combate			LUGAR				LUGAR	coliceo combate			LUGAR			
HORA	I		F	HORA	I		F	HORA	I		F	HORA	I		F	HORA	I		F	HORA	I		
GRUPO	boccia	NºDEPORT	7	GRUPO		NºDEPORT		GRUPO	boccia	NºDEPORT	7	GRUPO		NºDEPORT		GRUPO	boccia	NºDEPORT	7	GRUPO			
LUNES	#######			MARTES	FECHA			MIERCOLES	FECHA			JUEVES	FECHA			VIERNES	FECHA			SABADO	FECHA		
CONTENIDOS	SESION Nº	1		CONTENIDOS	SESION Nº			CONTENIDOS	SESION Nº			CONTENIDOS	SESION Nº			CONTENIDOS	SESION Nº			CONTENIDOS			
OBJETIVO	desarrollar los componentes de juego			OBJETIVO				OBJETIVO	desarrollar las tecnicas de lanzamiento			OBJETIVO				OBJETIVO	ejecutar los componentes basicos			OBJETIVO			
componentes de boccia								tecnicas de lanzamiento y control fuerzA								ARRIMADAS Y ROMPIMIENTOS y tacticas de juego							
TIEMPO REAL DE TRABAJO	2 HORAS			TIEMPO REAL DE TRABAJO				TIEMPO REAL DE TRABAJO	2 HORAS			TIEMPO REAL DE TRABAJO				TIEMPO REAL DE TRABAJO	2 HORAS			TIEMPO REAL DE TRA			
PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO	10			PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO				PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO	10			PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO				PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO	10			PERCEPCION ESFUERZO ESTI			
NUMERO DEPORTISTAS REALES	5			NUMERO DEPORTISTAS REALES				NUMERO DEPORTISTAS REALES	5			NUMERO DEPORTISTAS REALES				NUMERO DEPORTISTAS REALES	5			NUMERO DEPORTISTAS RI			
PERCEPCION ESFUERZO REAL	7			PERCEPCION ESFUERZO REAL				PERCEPCION ESFUERZO REAL	5			PERCEPCION ESFUERZO REAL				PERCEPCION ESFUERZO REAL	6			PERCEPCION ESFUERZO			
PROMEDIO DE FC				PROMEDIO DE FC				PROMEDIO DE FC				PROMEDIO DE FC				PROMEDIO DE FC				PROMEDIO I			
INDICE ESPECIFICIDAD	0,8			INDICE ESPECIFICIDAD				INDICE ESPECIFICIDAD				INDICE ESPECIFICIDAD				INDICE ESPECIFICIDAD				INDICE ESPECIFIC			
UC	#¡VALOR!			UC		0,0		UC	#¡VALOR!			UC		0,0		UC	#¡VALOR!						

MICROCILO Nº 2

E1		E3		FECHA INICIAL	FECHA FINAL	OBJETIVO	mejorar La direccion del lanzamiento
E2		E4		4-jul-22	11-jul-22		

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
LUGAR: coliceo de combate	LUGAR:	LUGAR: coliceo de combate	LUGAR:	LUGAR: coliceo de combate	LUGAR:
HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I:
GRUPO: boccia NºDEPORT: 5	GRUPO: NºDEPORT:	GRUPO: boccia NºDEPORT: 5	GRUPO: NºDEPORT:	GRUPO: boccia NºDEPORT: 5	GRUPO:
########	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
CONTENIDOS: trabajos de precisión por difenrentes zonas	CONTENIDOS:	CONTENIDOS: precisión y fuerza	CONTENIDOS:	CONTENIDOS: juegos de realidad competencia	CONTENIDOS:
SESION Nº: 1	SESION Nº:	SESION Nº:	SESION Nº:	SESION Nº:	
OBJETIVO: identificar los movimientos y direccion	OBJETIVO:	OBJETIVO: fotalecer mienbros superior para el lanzamiento	OBJETIVO:	OBJETIVO: perceptivo y motriz	OBJETIVO:
TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRA
PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTI
NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS R
PERCEPCION ESFUERZO REAL: 7	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL: 5	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL: 6	PERCEPCION ESFUERZO
PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO
INDICE ESPECIFICIDAD: 0,8	INDICE ESPECIFICIDAD:	INDICE ESPECIFICIDAD:	INDICE ESPECIFICIDAD:	INDICE ESPECIFICIDAD:	INDICE ESPECIFI
UC: #¡VALOR!	UC: 0,0	UC: #¡VALOR!	UC: 0,0	UC: #¡VALOR!	

MICROCILO Nº 3

| | | |

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	microciclos # 1			LUGAR	BOCCIA		
H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	1	H. INICIO	10:00 a. m.	Nº SESION	1	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE IFINAL
presentacion y charla de objetivo del entrenamiento. calentamiento: movilidad articular desde la parte inferior hasta la superior	ejercicios con los componentes mas usados. Arrima,romper aereo,trepar, bloquear	fortalecimiento con tecnica de kabat.	finalizamos con trabajos del core y estiramiento. Juegos de como se debe jugar y despues realizamos juegos real de boccia
	ejercicos de salidas con las bochas	ejercicos de subir rampa y trerpar	JUEGOS DE 1 VS 1

SER	REP	TISE	####	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
3	20					0	3	15				0	0							0							0

LUGAR				LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	microciclo # 1			LUGAR	BOCCIA		
H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	2	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE IFINAL
charla de explicacion de sesion de entrenamiento y objetivos -calentamiento con movilidad articular miembros superiores e inferiores.	ejercicios de direccion enfocandonos en no salirnos de una linea marcada + variantes como obtaculos para que aplique conceptos . Lo realizamos en diferentes zonas y distancias	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio	trabajos de core y estiramiento y juego rela con sus compeñeros
	salidas repeticiones de 6 lanzamientos para sintetizar el movimiento		

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0							0							0							0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	BOCCIA			LUGAR	microciclo # 1			LUGAR			
H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	3	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL							FASE CENTRAL													FASE IFINAL						
CHARLA DE LOS OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO QUE SE VA A REALIZAR. DESPUES CONTINUAMOS CON MOVIMIENTO ARTICULAR COMO CALENTAMIENTO INCIAL DESPUES ESTIRAMOS ACTIVAMENTE + MOVIMIENTOS PENDULARES Y FLEXIONES DE HOMBROS Y EXTENCIONES.							trabajos de coordinacion con los brazos + variantes de lanzamiento.							trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio							VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA DE COMO SE TRABAJO QUE ENTENDIO SOBRE LO TRABAJADO.						
																				juego real						
SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0							0							0							0

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	microciclo # 2			LUGAR	BOCCIA			LUGAR			
H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	4	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE IFINAL
CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ARTICULAR PARTES SUPERIORES Y INFERIORES DEL CUERPO. ESTIRAMIENTO.	trabajos de fortalecieminto del hombro isometricos con las bochas y juegos de direccion de la bocha.	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio
		trabajos del core, plachas estaitcas y con movimiento laterales.
	JUEGOS DE LANZAMIENTO Y UBICACIÓN CON UNOS CONOS DONDE ESTAN EN DIFERENTES PARTES DE LA CANCHA.	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
3	10					0	5	10					0	3	6					0	1	1					0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	BOCCIA			LUGAR	MICROCICLO 2			LUGAR			
H. INICIO	9:00	Nº SESION	5	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE IFINAL
CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ARTICULAR PARTES SUPERIORES Y INFERIORES DEL CUERPO. ESTIRAMIENTO. FORTALECIMIENTO CON BANDAS CON TECNICA DE KABAT.	JUEGOS CON UNA BOMBA CON TRABAJOS DE PROPIOCEPCION CON SUS VARIANTES + DESPLAZAMIENTO CON SILLA Y SIN ELLA.	lanzamiento rapidos con las bochas hacia arriba 10 repeticiones de 3 series y despues lanzamaintos hacia debajo de igual repeticiones.
	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio	TRABAJOS DE PRECISIÓN SE UBICA UNA CUERDA A DIFERENTES METROS DE DISTANCIA Y DEBERAN DE LANZAR LA BOCHA LOS MAS CERCA Y NO PASARCE
		VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
3	10					0	3	10					0	3	6					0	3	10					0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	BOCCIA			LUGAR	MICROCICLO 2			LUGAR			
H. INICIO	9:00	Nº SESION	5	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE IFINAL
CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ARTICULAR PARTES SUPERIORES Y INFERIORES DEL CUERPO. ESTIRAMIENTO. FORTALECIMIENTO CON BANDAS CON TECNICA DE KABAT.	JUEGOS CON UNA BOMBA CON TRABAJOS DE PROPIOCEPCION CON SUS VARIANTES + DESPLAZAMIENTO CON SILLA Y SIN ELLA.	lanzamiento rapidos con las bochas hacia arriba 10 repeticiones de 3 series y despues lanzamaintos hacia debajo de igual repeticiones.	ejercicios del core en antebrazo con movimientos abajo, arriba y laterales.
	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio	TRABAJOS DE PRECISIÓN SE UBICA UNA CUERDA A DIFERENTES METROS DE DISTANCIA Y DEBERAN DE LANZAR LA BOCHA LOS MAS CERCA Y NO PASARCE	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
3	10					0	3	10					0	3	6					0	3	10					0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	boccia			LUGAR	microciclo # 2			LUGAR			
H. INICIO	9:00	Nº SESION	6	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE IFINAL
CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ARTICULAR PARTES SUPERIORES Y INFERIORES DEL CUERPO. ESTIRAMIENTO. FORTALECIMIENTO CON BANDAS CON TECNICA DE KABAT.	trabajos de coordinaciones oculo manual. Con una pelota la lanzara con las dos manos y recepta con una.	ejercicios del core y estiramiento. Vuelta a la calma
	ejercicios de control de fuerza lanzando hacia un aro la bochas y trepar la barrera colocado	juegos real

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0							0							0							0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		