INFORME DE ACTIVIDADES

CONTRATO	054 DE 2022
OBJETO	" PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO PROFESIONAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO Y APOYO EN LAS ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS EN EL AREA URBANA Y/O RURAL A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE DEL MUNICIPIO DE PUERTO BOYACA"
SUPERVISOR	RAUL ALBERTO DIAZ DIAZ
FECHA ENTREGA INFORME	26 DE AGOSTO DEL 2022
PERIODO	27 DE JULIO AL 26 DE AGOSTO DEL 2022

El contratista realizo las siguientes actividades	
ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA DEL 27 DE JULIO AL 26 DE AGOSTO	
27/O7/22	JORNADA DE EMBELLECIMIENTO DEL ESCENARIO DEPORTIVO PARA LA BUENA PRACTICA DE LOS ATLETAS.
28/07/22	TRABAJO DE TÉCNICA PARA FONDO MEDIANTE GACELAS Y COORDINACIÓN BRAZA ZANCADA
29/07/22	Día de rodaje con intervalos de 5 min de velocidad media por dos minutos de caminata 10 series en grupos de 4 atletas
01/08/22	DIA DE TOMAS DE TIEMPOS EN CARRERAS DE 100 PARA HACER REGISTRO Y MEJORA DE ESTOS
02/08/22	TRABAJO ABDOMINAL POR SERIES QUE PERMITE AL ATLETA DESARROLLAR UNA POTENCIA EXTRA PARA TODAS LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO
03/08/22	ENBELLECIMIENTO DE LOS ESCENARIOS PISTA DE SALTO
04/08/22	TRABAJO ABDOMINAL POR SERIES QUE PERMITE AL ATLETA DESARROLLAR UNA POTENCIA EXTRA PARA TODAS LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO
05/08/22	DIA DE TRABAJO DE CARGAS DONDE EL ATLETA DESARROLLARA FUERZA, POTENCIA Y EXPLOSIVIDAD MEDIANTE EJERCICIOS ENFOCADOS AL DESARROLLO DE ESTAS.
08/08/22	TRABAJO DE FONDO, EL ATLETA DESARROLLARA TRABAJO DE 6K APLICANDO BUENAS TÉCNICAS DE ZANCADA Y BRAZADA EN 1 HORA
09/08/22	TRABAJO DE FUNDAMENTACIÓN DE LA PRUEBA DE MARCHA, DESARROLLO DE LA TÉCNICA Y REGLAMENTO
10/08/22	LUEGO DE FIN DE SEMANA RE HACE TRABAJO DE CARGAS (AUTO CARGAS) PARA EL DESARROLLO DE EXPLOSIVIDAD.
11/08/22	DIA DE RECUPERACION HACIENDO ADAPTACIONES A LA PISTA DE SALTO PARA EL BUEN DESARROLLO DE ESTA PRUEBA
12/08/22	PREPARACION PARA TRABAJO DE RELEVOS EXPLICACION TECNICA Y EJECUCION 400 METROS POR EQUIPOS
15/08/22	PREPARACION PARA TRABAJO DE RELEVOS EXPLICACION TECNICA Y EJECUCION 400 METROS POR EQUIPOS
16/08/22	EL ATLETA EJECUTARA LANZAMIENTOS TECNICOS DE JABALINA EN CAMPO ABIERTO CON CARRERA DE IMPULSO, TRASPIE Y LANZAMIENTO

17/08/22	TRABAJO DE FONDO DESARROLLO DE PRUEBA 3K PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA
18/08/22	FUNDAMENTACIÓN DE LA PRUEBA DE RELEVOS Y FAMILIARIZACIÓN CON EL TESTIMONIO HACIENDO CARRERAS DE 400 METROS POR EQUIPOS CON ENTREGA DE TESTIMONIO
190822	DIA DE RECUPERACIÓN HACIENDO EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO Y DESARROLLANDO ACTIVIDADES TRANSVERSALES (CARRERAS)
22/08/22	TRABAJO DE FUNDAMENTACIÓN DE LA PRUEBA DE MARCHA, DESARROLLO DE LA TÉCNICA Y REGLAMENTO
23/08/22	DÍA DE RODAJE CON INTERVALOS DE 5 MIN DE VELOCIDAD MEDIA POR DOS MINUTOS DE CAMINATA 10 SERIES
24/08/22	DIA DE RECUPERACIÓN HACIENDO EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO Y DESARROLLANDO ACTIVIDADES TRANSVERSALES (CARRERAS)
25/08/22	LUEGO DE FIN DE SEMANA RE HACE TRABAJO DE CARGAS (AUTO CARGAS) PARA EL DESARROLLO DE EXPLOSIVIDAD. MULTISALTOS: 5*20 SKIPPING 3*1" ZANCADAS 4*10 3 SERIES DEL CIRCUITO
26/08/22	TRABAJO ABDOMINAL POR SERIES QUE PERMITE AL ATLETA DESARROLLAR UNA POTENCIA EXTRA PARA TODAS LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO 1" PLANCHA BAJA, 20 ABD CONCENTRADAS, 20 ABD COMPLETAS, 20 UNILATERALES



CAMILO ERNESTO MELO
MONITOR DE ATLETISMO