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

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	63.63%

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	Se proyectó un plan trabajo gráfico y escrito en el cual se encuentran las actividades a ejecutar acorde al cronograma de la Liga del Valle del Cauca de karate Do, este se encuentra conformado por mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento físico. Durante este mes se llevó a cabo el plan grafico entregado a subgerencia deportiva donde fue posible	Se realizó y entrego el plan gráfico y escrito además se entregó en formato físico y digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com

	- Reunión con el coordinador de deportes para tratar temas con respecto a la participación de juegos departamentales.	digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.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 competencia.	Se entregó y presento el reporte al departamento de prensa donde se detalla el número de deportistas y el medallero general obtenida en el tercer departamental. Además de ello en el registro fotográfico perteneciente al mes de agosto se puede detallar con precisión la actividad antes mencionada.	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
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.	Con el objetivo de mantener actualizado la población atendida durante el mes de agosto se diligencio el formato de la población atendida, en este formato se puede observar la cantidad de población atendida y su clasificación acorde a comuna, institución educativa, genero, edad entre otras.	Se entrega listado de asistencia, 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.	Acorde a las instrucciones brindadas por el coordinador de deportes se empezó con el programa de alimentación para los deportistas que pertenecen a la selección Yumbo y participaran en los próximos juegos departamentales. En esta actividad de brindo acompañamiento.	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 brindó acompañamiento a los deportistas de la selección Yumbo que participaran en los próximos juegos departamentales en las sesiones de preparación física y asistencia al colegio mayor donde reciben el apoyo alimenticio por el IMDERTY.	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 un informe mensual de los deportistas proyectados a juegos departamentales, en el cual se toman en cuenta aspectos de experiencia, capacidades físicas, asistencia a clases, técnicas y de asimilación de competencia para realizar un buen análisis de resultados. Además, en el tercer departamental fue posible realizar un análisis de los posibles deportistas que participaran en los próximos juegos departamentales, y de esta manera tener un referente para el planteamiento de estrategias.	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 un informe de competencia del tercer departamental realizado en la ciudad de Cali, en el cual se explica de manera detallada cada uno de los componentes técnicos, tácticos y físicos de acuerdo al rendimiento que haya tenido el deportista. Este informe esta específicamente analizado para los deportistas que participaran en los próximos juegos departamentales. En este informe se puede extraer información	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

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 AGOSTO

FECHA AGOSTO

DESDE 1 DE AGOSTO DE 2022

HASTA 31 DE AGOSTO DE 2022

DESCANSO ACTIVO ☐

PREP. FISICA GNRAL ☐

PREP. FISICA ESPECIAL ☒

PRECOMPETITIVA ☒

COMPETITIVA ☒

CATEGORIA VARIAS EDAD +10

LUGAR COLISEO DE COMBATE

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:30 - 8:00 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																															
TEST PEDAGOGICOS																															
TEST COMPETITIVOS																															
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1a. SEMANA EN LA PRIMERA SEMANA DEL MES DE AGOSTO SE REALIZARON TRABAJOS ENFOCADOS EN AUMENTAR LA RESISTENCIA ESPECIFICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN YUMBO, MEDIANTE ENTRENAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD CON POCO TIEMPO DE DESCANSO. DENTRO DE ESTAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SE REALIZARON EJERCICIOS COMO LO SON TRABAJOS GRUPALES DE CONTRATAQUE Y ATAQUES, COMBATES A ALTA INTENSIDAD, COMBATES CON VARIACIONES FISICAS. ESTOS ENTRENAMIENTOS SE LLEVARON A CABO EN EL COLISEO DE COMBATE.	instalaciones deportistas implementación	alto	alto	90%
2a. SEMANA EN ESTA SEMANA SE REALIZARON RECREACIONES DE SITUACIONES DE COMPETENCIA Y ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS PARA MEJORAR EL PENSAMIENTO TÁCTICO DE LOS DEPORTISTAS, SE REALIZARON MEDIANTE COMBATES CON CONDICIONES, EJECUCIÓN DE TECNICAS DOMINANTES, EJECUCIÓN DE ANTICIPACIONES Y CONTRAATAQUES. TODAS LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE SE DICTARON Y SUPERVISARON DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN COLISEO DE COMBATE.	instalaciones deportistas implementación	alto	alto	90%
3a. SEMANA SE REALIZARON TRABAJOS DE EXPLOSIVIDAD ENFOCADOS EN TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE KUMITE, SE LLEVARON A CABO ESTOS TRABAJOS MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE TRABAJOS PLIOMÉTRICOS TANTO DE TREN SUPERIOR E INFERIOR, ACOMPAÑADO A SU VEZ DE TRABAJOS EJECUTADOS CON THERABAND	instalaciones deportistas implementación	alto	alto	90%
4a. SEMANA EN LA CUARTA SEMANA SE REALIZARON ENTRENAMIENTO ENFOCADOS EN AUMENTAR EL NIVEL TÁCTICO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN YUMBO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE INSTRUCCIONES TECNICAS, DE REGLAMENTO ADEMAS DE LLEVAR EN CIERTAS SITUACIONES LA INICIATIVA MEDIANTE COMBATES OFENSIVOS Y A SU VEZ DEFENSIVOS.	instalaciones deportistas implementación	alto	alto	90%
5a. SEMANA EN LA ULTIMA SEMANA 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	alto	90%

OBSERVACIONES

NOMBRE ENTRENADOR BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

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

OBJETIVO: INCREMENTAR LA EXPLOSIVIDAD DE LAS TECNICAS FUNDAMENTALES DE KUMITE

SEMANA : [illegible]

MES: AGOSTO SEMANA No: 3 MICROCICLO: [illegible]

PERIODO: PREPARATORIO 1 TIPO DE ENTRENAMIENTO: [illegible]

SESIÓN 1			SESIÓN 2			SESIÓN 3			SESIÓN 4			SESIÓN 5			SESIÓN 6			SESIÓN 7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			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						
EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE TREN SUPERIOR + TECNICAS DE [illegible]		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE TREN INFERIOR + TECNICAS DE [illegible]		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE TREN SUPERIOR + TECNICAS DE [illegible]		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE TREN INFERIOR + TECNICAS DE [illegible]		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS COMBINADOS + TECNICAS DE COMBATE		60 MIN						
ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN						
CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

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

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

OBJETIVO: IMPLEMENTAR TACTICA MEDIANTE SITUACIONES ESPECIFICAS DE COMBATE.

SEMANA : [illegible]

MES: AGOSTO SEMANA No: 4 MICROCICLO: [illegible]

PERIODO: PREPARATORIO 1 TIPO DE ENTRENAMIENTO: [illegible]

SESIÓN 1			SESIÓN 2			SESIÓN 3			SESIÓN 4			SESIÓN 5			SESIÓN 6			SESIÓN 7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			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 ESTRATEGIAS PARA MANTENER EL MARCADOR Y GANAR		60 MIN	COMBATES PARA REMONTAR EL MARCADOR		60 MIN	COMBATE OFENSIVO BAJO PRESIÓN		60 MIN	COMBATES CON INSTRUCCIONES TECNICAS PREVIAS		60 MIN	COMBATE DEFENSIVO BAJO PRESIÓN		60 MIN						
ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN						
CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

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

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

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de agosto el plan de entrenamiento estuvo enfocado en planteamientos estratégicos enfocados en manejar combates ofensivos y defensivos mediante los entrenamientos de reacción, anticipación, ataque en dos tiempos y contraataque. Con lo que se buscó mejorar el manejo de estrategias específicas al modelo de combate que propone el oponente.

En este mes fue posible asistir con apoyo del IMDERTY al tercer departamental realizado en la ciudad de Cali, donde se obtuvieron 12 medallas de oro, 14 medallas de plata y 16 de bronce, resultado que trajo consigo posicionarse en el segundo lugar de la tabla general.

Durante este mes 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, y a su vez a la sesión de recuperación brindada por el profesional a cargo de esto, además de esto se les brindo acompañamiento a estos deportistas en el restaurante donde el IMDERTY brinda apoyo alimentario a los deportistas.

El mes de agosto se asistió a la reunión citada por el coordinador de deportes individuales, donde se trataron temas con respecto al pronóstico de los próximos juegos departamentales y las estrategias a implementar, y de esta forma el coordinador de deportes solicito diligenciar y entregar un cuadro pronóstico para los próximos juegos departamentales.

Durante el mes de agosto, 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 agosto no se reportaron proceso de captación.

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 ningunas 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 establecer puntos con respecto a los 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.

F) ANEXOS.

ACOMPAÑAMIENTO COMEDOR Y PREPARCION FISICA IMDERTY :

ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES:

ASISTENCIA CAMPEONATO DEPARTAMENTAL:

Atentamente,

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

Firma: ____________________

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

AGOSTO	PERIODO	GENERAL	Nº	[illegible]

MESOCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR	[illegible]

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACIÓN	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]
INTENSIDAD	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]
Calentamiento articular	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						
Ejercicios de activación	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						
Estiramientos estáticos	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						
PREP. FIS. GENERAL	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]
PREP. FIS. ESPECIFICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]
Pliométrico frontal piernas juntas	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]						
Pliométrico lateral piernas juntas	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]						
Pliométrico intercalado - piernas juntas	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]						
Pliométrico intercalado - piernas abiertas	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]						
Pliométrico zigzagueado - piernas abiertas	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]						
PREP. TÉCNICA-TÁCTICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]
Técnicas propias de trabajo competencia	[illegible]	[illegible]														
Técnicas propias combinadas de trabajo competencia	[illegible]	[illegible]														
Técnicas propias trabajo cambio de tiempos	[illegible]	[illegible]														
HIDRATACIÓN 1	[illegible]	[illegible]														
Técnicas propias de trabajo competencia	[illegible]	[illegible]														
Técnicas propias combinadas de trabajo competencia	[illegible]	[illegible]														
Técnicas propias trabajo cambio de tiempos	[illegible]	[illegible]														
HIDRATACIÓN 1	[illegible]	[illegible]														
Percepción 1 [illegible] marcador a favor			[illegible]	[illegible]												
Percepción 2 empate el marcador			[illegible]	[illegible]												
Percepción 3 perdiendo el marcador			[illegible]	[illegible]												
HIDRATACIÓN 1			[illegible]	[illegible]												
Percepción 1 puntuar después de presionar			[illegible]	[illegible]												
Percepción 2 bajar intensidad del combate al oponente			[illegible]	[illegible]												
Percepción 3 Puntuar después de mantenerse defensivo			[illegible]	[illegible]												
HIDRATACIÓN 2			[illegible]	[illegible]												
Anticipación con tsuki [illegible]			[illegible]	[illegible]												
Anticipación con gyaku tsuki					[illegible]	[illegible]										
Anticipación					[illegible]	[illegible]										
HIDRATACIÓN 1					[illegible]	[illegible]										
Anticipación con tsuki mawashi geri					[illegible]	[illegible]										
Anticipación tsuki ura mawashi geri					[illegible]	[illegible]										
Anticipación tsuki mawashi geri chudan					[illegible]	[illegible]										
Percepción 1 [illegible] marcador a favor					[illegible]	[illegible]										
Percepción 2 empate el marcador					[illegible]	[illegible]										
Percepción 3 perdiendo el marcador					[illegible]	[illegible]										
HIDRATACIÓN 1					[illegible]	[illegible]										
Percepción 1 puntuar después de presionar							[illegible]	[illegible]								
Percepción 2 bajar intensidad del combate al oponente							[illegible]	[illegible]								
Percepción 3 Puntuar después de mantenerse defensivo							[illegible]	[illegible]								
HIDRATACIÓN 2							[illegible]	[illegible]								
Soltura combate tsuki							[illegible]	[illegible]								
Soltura combate geri							[illegible]	[illegible]								
Soltura combate ataque contra ataque							[illegible]	[illegible]								
Soltura libre							[illegible]	[illegible]								
TECNICAS PROPIAS									[illegible]	[illegible]						
ENTRENAMIENTO [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
PREP. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
											TOTAL [illegible]				[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL. TOTAL	460	460	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PREP. TÉCNICA-TÁCTICA	270	270	[illegible]
PREP. FIS. ESPECIFICA [illegible]	20	20	[illegible]

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

AGOSTO	PERIODO	GENERAL	N°	[illegible]

MICROCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR	[illegible]

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
CALENTAMIENTO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]
PREP. TECNICA KUMITE	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]	[illegible]

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL. TOTAL	[illegible]	[illegible]	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE. TECNICA KUMITE	[illegible]	[illegible]	100%
PRE. [illegible]	[illegible]	[illegible]	100%

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

GRAFICA DE ASISTENCIA

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:	**BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA**

MES:	**AGOSTO**	PROGRAMA:	**KARATE -DO**

Lugar:	**Coliseo de combate**
Fecha:	**AGOSTO 2022**

Descripción de la Actividad

Acompañamiento sesiones de preparación fisica deportistas de la selección Yumbo.

Lugar:	**Coliseo de combate**
Fecha:	**AGOSTO 2022**

Descripción de la Actividad

Sesiones de entrenamiento técnico en el coliseo de combate.

Lugar:	**Coliseo de combate**
Fecha:	**AGOSTO 2022**

Descripción de la Actividad

Sesiones de entrenamiento técnico especifico con énfasis a la participación de la selección Yumbo en el tercer campeonato departamental 2022.

Lugar:	**Coliseo de combate**
Fecha:	**AGOSTO 2022**

Descripción de la Actividad

Reunión de entrenadores de deportes individuales.

ENTRENADOR: Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124

Firma: ____________________