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

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	72.72%

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 fisico y digital en el correo	Se elaboro y presento un plan grafico y escrito en el cual se detalla el proceso de preparación técnica, fisica y táctica además de eso se incorporaron componentes interdisciplinarios acorde a las recomendaciones del coordinador de deportes individuales. Esto se proyectó mediante la estructuración de mesociclos, microciclos y	Se realizó y entrego el plan gráfico y escrito además se entregó en formato fisico y digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com

que sea asignado por el coordinador de deporte.	unidades de entrenamiento, a los cuales se les realizaron sus objetivos específicos y generales, para obtener buenos resultados en los próximos juegos departamentales.	
2) Brindar apoyo técnico 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.	Se brindo apoyo en la inscripción de los deportistas en los juegos Intercolegiados. Se realizo la fase municipal en el municipio de palmira, en los cuales participaron 12 deportistas de la selección Yumbo, a los cuales se les brindo acompañamiento durante el desarrollo de la actividad. En esta fase fue posible obtener: 1 medalla de oro, 2 medallas de plata, y 3 medallas de bronce	Se entregó el informe técnico y las unidades de enteramiento por volumen, en los cuales se encuentra estipulado toda la planeación para este mesociclo, así como registro fotográfico, en formato físico y digital al correo de subgerencia deportiva. individuales2019@hotmail.com
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.	Se brindo apoyo en cada uno de los entrenamientos de la selección Yumbo, en los cuales se aplicaron conceptos técnicos y tácticos para incrementar el nivel de los deportistas de la selección Yumbo, además de esto, durante el proceso de dirección y planeación de los componentes técnicos y tácticos, los deportistas asistieron a las sesiones con el preparador físico, y actividades complementarias como lo fue la sesión de neuro entrenamiento.	Se entregaron informe técnico, 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
4) Brindar apoyo técnico y operativo en las salidas a competencias convencionales o adaptadas, de carácter municipal, departamental, y nacional, en la cual haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las diferentes disciplinas deportivas.	Se brindó acompañamiento técnico y operativo durante la realización de la fase municipal de los juegos Intercolegiados, los cuales se llevaron a cabo en el municipio de Palmira Valle del Cauca, en este evento se obtuvieron los siguientes resultados 1 medalla de oro, 2 medallas de plata y 3 de bronce.	Se entregó informe de resultados de medallero, informe técnico, 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
5) Brindar apoyo en el reporte, gestión y entrega con antelación, la documentación correspondiente a las salidas de preparación deportiva para dar cumplimiento a los planes de acción en los tiempos establecidos.	Se realizo la solicitud y gestión para la entrega con antelación de la documentación correspondiente a las salidas de preparación deportiva para el segundo departamental, esta documentación se entrego para poder asistir al tercer nacional e interligas a realizarse en la ciudad de Cali.	Se entregaron informe técnico, 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
6) asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia o subgerencia del IMDERTY y a las propias del objeto contrato.	Se asistió a las reuniones programada por parte de subgerencia deportiva y coordinador de deportes, las cuales fueron: • Neuro entrenamiento para entrenadores y deportistas. • Capacitación donde se realizó trabajos de equipos con el fin de aprender a manejar la situación enfrente a una persona en estado negativo.	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
7) Presentar un informe y registro fotográfico al equipo de prensa del IMDERTY, de los resultados de las competencias y eventos	Se entregó y presento el reporte al departamento de prensa donde se detalla el número de deportistas y el medallero general obtenida en la fase municipal de los juegos	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato

sobresalientes de su disciplina con un plazo no mayor a dos días de haber terminado el evento o la competencia.	Intercolegiados. Además, se realizó un informe de registro fotográfico perteneciente al mes de septiembre donde se puede evidenciar las actividades que se llevaron a cabo durante este mes.	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 septiembre 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.	Se asistió al lanzamiento de los juegos departamentales 2022 actividad donde hubo acompañamiento de los padres de familia de cada uno de los integrantes de la selección Yumbo.	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 en las sesiones de preparación fisica y se siguieron las directrices del grupo interdisciplinario del 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 fisicas, 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 de la fase municipal de los juegos Intercolegiados realizado en el municipio de Palmira, en el cual se explica de manera detallada cada uno de los componentes técnicos, tácticos y fisicos de acuerdo al rendimiento que haya tenido el deportista.	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
13) Desempeñar las demás actividades que se le sean asignadas por el supervisor del contrato o las derivadas de la ejecución del objeto contractual.	Se brindó acompañamiento a los deportistas de la selección Yumbo que participaran en los próximos juegos departamentales, al neuro entrenamiento donde se les brindo una sesión de fortalecimiento del componente mental y psicológico de estos deportistas.	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

14) apoyar en la elaboración y presentar mensualmente, de forma fisica y magnética e informe de gestión, informe técnico ejecutivo, planillas de asistencia, consolidado estadístico, fichas de resultados deportivos, registro fotográfico, además del reporte de deportistas proyectados a departamentales.	Se elaboró y entrego en forma fisica y magnética, el informe de gestión, informe técnico, informe ejecutivo planillas de asistencias, consolidado estadístico, fichas de resultados deportivos, registro fotográfico y la proyección a juegos departamentales.	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

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 septiembre de 2022.

Firma del Contratista _____

Nro. De Identificación: 1.118.300.1224

Nombre del Contratista: Brayan Alexis Quintero Bedoya

_____

Vbo. SUPERVISOR

MARIO BALLESTEROS PRADO

IMDERTY	INFORME MENSUAL FO - GP - 22	VERSIÓN 01 FECHA: 22/09/2016 PAG 1 DE 1

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
DEPORTE: KARATE-DO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:
FECHA DE ENTREGA: SEPTIEMBRE

FECHA	SEPTIEMBRE	DESCANSO ACTIVO	
DESDE	1 DE SEPTIEMBRE DE 2022	PREP. FISICA GNRAL	
HASTA:	30 DE SEPTIEMBRE DE 2022	PREP. FISICA ESPECIAL	X
		PRECOMPETITIVA	X
		COMPETITIVA	X

CATEGORÍA: VARIAS EDAD: >10
LUGAR: COLICEO DE COMBATE

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8:30 - 9:30 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
1ra. SEMANA SE REALIZARON TRABAJOS DE EJECUCIÓN DE REACCION 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	medio	alto	80%
2da. SEMANA SE REALIZAN TRABAJOS CORRECTIVOS EN LOS SE LLEVAN A CABO KIHONES BÁSICO DE TSKIS, GERIS Y COMBINACION DE ESTOS CON EL OBJETIVO DE MEJORAR LAS FALENCIAS TÉCNICAS OBSERVADAS EN LA COMPETENCIA Y PERFECCIONAR LA EJECUCIÓN DE ESTAS Y DE ESTA MANERA MEJORAR LA CALIDAD DEL COMBATE DE LOS DEPORTISTAS	Instalaciones deportistas implementación	alto	medio	80%
3ra. SEMANA SE REALIZARON TRABAJOS DE EXPLOSIVIDAD ENFOCADOS EN TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE KUMITE, SE LLEVARON A CABO ESTOS TRABAJOS MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE TRABAJOS PLIOMETRICOS TANTO DE TREN SUPERIOR E INFERIOR, ACOMPAÑADO A SU VEZ DE TRABAJOS EJECUTADOS CON THERABANDS	instalaciones deportistas implementación	medio	alto	80%
4ta. SEMANA SE LLEVARON A CABO ENTRENAMIENTOS PARA LA EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DE GERIS Y TSUKI CON CAMBIO DE RITMO Y DOBLE INTENCIÓN, CADA UNA DE ESTAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SON DE MUCHA IMPORTANCIA PARA QUE EL DEPORTISTA IMPLEMENTE A SU FORMA DE COMBATIR NUEVOS MODELOS DE ATAQUES, LOS TRABAJOS SE REALIZARON MEDIANTE EJECUCIÓN DE ATAQUES DE TSUKIS Y GERIS CON CAMBIO DE RITMO, ADEMÁS DE ATAQUES DE DOBLE INTENCIÓN, LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUERON REALIZADAS EN EL COLISEO DE COMBATE.	instalaciones deportistas implementación	alto	medio	83%
5ta. SEMANA EN LA ULTIMA SEMANA DEL MES DE SEPTIEMBRE, SE REALIZARON ENTRENAMIENTOS OFENSIVOS MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE BLOQUEOS Y ECUACIONES DE TÉCNICAS PARA EVITAR SER PUNTUADOS Y REALIZAR EJECUCIONES DE CONTRATAQUE COMO HERRAMIENTA PARA INCREMENTAR DE EFECTIVIDAD EN LA PUNTUACIÓN DE LAS TÉCNICAS	instalaciones deportistas implementación	alto	medio	80%

OBSERVACIONES:

NOMBRE ENTRENADOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MIGHTY	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN 01 FECHA 22/05/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR LAS HABILIDADES OFENSIVAS DE LOS ATLETAS

SEMANA: 01 A 10

MES: SEPTIEMBRE SEMANA Nº: - MICROCICLO: III

PERIODO: ESTRUCTURAL ETAPA DE ENTRENAMIENTO: VOLUMEN DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha
		0									0			0						
									CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN						
									ANTICIPACIÓN Y REACCIÓN DE TECNICAS DE COMBATES		60 MIN	TIPC		60 MIN						
									ENTRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUESOS		10 MIN						
									CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

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

MIGHTY	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN 01 FECHA 22/05/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR EL NIVEL DE EJECUCIÓN TÉCNICO DE LOS DEPORTISTAS

SEMANA: 01 A 11

MES: SEPTIEMBRE SEMANA Nº: - MICROCICLO: III

PERIODO: PREPARATORIO 2 ETAPA DE ENTRENAMIENTO: VOLUMEN DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha	Mañana	Tarde	Hocha
		0			0			0			0			0						
CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN						
PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA		10 MIN	KLIONES BASICOS DE CADERA Y GIROS		60 MIN	PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA		10 MIN	KLIONES BASICOS DE CADERA Y GIROS		60 MIN	PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA		10 MIN						
KLIONES BÁSICOS DE TIJAVE		60 MIN				KLIONES BÁSICOS DE TIJAVE		60 MIN				KLIONES BÁSICOS TREN SUPERIO E INFERIOR		60 MIN						
ENTRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUESOS		10 MIN						
CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

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

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

OBJETIVO: INCREMENTAR LA EXPLOSIVIDAD DE LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE KUMITE

SEMANA: 10 AL 16

MES: SEPTIEMBRE SEMANA No: 4 MICROCICLO: III

PERIODO: PREPARATORIO II SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLEGIO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 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			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 + TÉCNICAS DE TRIUNFO		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE TREN INFERIOR + TÉCNICAS DE TRIUNFO		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE TREN SUPERIOR + TÉCNICAS DE TRIUNFO		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE TREN INFERIOR + TÉCNICAS DE TRIUNFO		60 MIN	EJERCICIOS EXPLOSIVOS COMBINADOS + TÉCNICAS DE COMBATE		60 MIN						
ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN						
CHARLA TECNICA		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 MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSIÓN 01 FECHA 22/06/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: INCREMENTAR EL NIVEL TÉCNICO - TÁCTICO DEL DEPORTISTA ENFOCADO A LA COMPETENCIA

SEMANA: 10 AL 16

MES: SEPTIEMBRE SEMANA No: 4 MICROCICLO: III

PERIODO: PREPARATORIO II SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLEGIO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 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			X					
CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
TÉCNICAS DE ATAQUE CON CAMBIO DE RITMO TREN SUPERIOR		60 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE CON CAMBIO DE RITMO - TREN INFERIOR		60 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE COMBINADAS TRUNS Y GIROS CON CAMBIO DE RITMO		60 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCIÓN CON CAMBIO DE RITMO - TREN SUPERIOR		60 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCIÓN CON CAMBIO DE RITMO - TREN INFERIOR		60 MIN						
ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN						
CHARLA TECNICA		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

MORTY	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSION 01 FECHA 22/06/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR LAS HABILIDADES OFENSIVAS DE LOS ATLETAS

SEMANA: 35 AL 39

MES: SEPTIEMBRE — SEMANA No: 1 — MICROCICLO: III

PERIODO: PREPARATORIO II — SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Materia	Tarea	Hrs/Min	Materia	Tarea	Hrs/Min	Materia	Tarea	Hrs/Min	Materia	Tarea	Hrs/Min	Materia	Tarea	Hrs/Min	Materia	Tarea	Hrs/Min	Materia	Tarea	Hrs/Min
CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN						
BLOQUEO DE TECNICAS DE TIGRIS Y CONTRA-ATAQUE CON TIGRIS		60 MIN	EVASION DE TÉCNICAS DE TIGRIS Y CONTRA-ATAQUE CON TIGRIS		60 MIN	BLOQUEO DE TÉCNICAS DE SER Y CONTRA-ATAQUE CON TIGRIS		60 MIN	EVASION DE TÉCNICAS DE SER Y CONTRA-ATAQUE CON TIGRIS		60 MIN	TRABAJOS TÉCNICOS PARA BARRIDOS		55 MIN						
ESTIRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUESOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUESOS		10 MIN						
CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR: MANUAL ALEXIS QUINTERO BETOYA

DEPORTE: KARATE-DO

IMDERTY

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

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de septiembre se realizaron trabajos correctivos de técnica para mejorar la ejecución y efectividad de puntuación durante la competencia, además de esto el plan de entrenamiento estuvo enfocado mejorar el en manejar combates defensivos mediante los entrenamientos de ataque en dos tiempos y contraataque. Con lo que se buscó mejorar el manejo de estrategias especificas al modelo de combate que propone el oponente. Estos trabajos se realizaron mediante ejercicios de kijones básicos,

En este mes fue posible asistir con apoyo del IMDERTY a la fase municipal de los juegos Intercolegiados realizado en la ciudad de Palmira en él se obtuvo 1 medallas de oro, 2 medallas de plata y 3 de bronce. Además, durante este mes se asistió al entrenamiento mental para los deportistas que participaran en los próximos juegos departamentales para incrementar su nivel psicológico y de concentración en los próximos juegos, también se asistió al evento de lanzamiento de los juegos departamentales 2022 en el municipio de Yumbo, al cual también pudieron asistir padres de familia para apoyar e impulsar este evento.

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 fisica 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 alimenticio a los deportistas.

El mes de septiembre se asistió a la reunión citada por el coordinador de deportes individuales, donde se realizaron neuro entrenamientos y capacitaciones para afrontar situaciones donde los deportistas afrontan estados de negatividad que no les permite desempeñarse de manera eficiente. También, se llevó a cabo

Durante el mes de julio, 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 septiembre 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 reuniones 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 realizar un neuro entrenamiento y deportistas entrenadores para intervenir en situaciones donde los deportistas están en estado negativo.

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.

C) Formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel.

D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

Objetivo del Mes.

El mes de septiembre tuvo como objetivo que los deportistas mejoraran la ejecución de sus técnicas de combates y a su vez mejorar la capacidad ofensiva y de contraataque durante las competencias, también en búsqueda de minimizar falencias que desmejoran el rendimiento de los deportistas.

MODALIDAD - KUMITE.

Descripción general de los microciclos:

Es fundamental poder implementar metodologías que ayuden al deportista a adquirir más capacidad de análisis al momento de entablar un combate lo que conlleva a su vez a realizar un proceso correctivo y eficiente para cada uno de los deportistas de la selección Yumbo.

Microciclo 1: En el primer microciclo del mes (35 del año), anticipación y reacción de técnicas de combate.

Microciclo 2: En el segundo microciclo del mes (36 del año), Kijones básicos de kumite de técnicas de tsuki y geris.

Microciclo 3: En el tercer microciclo del mes (37 del año), se realizaron trabajos enfocados a mejorar la explosividad de las técnicas de kumite.

Microciclos 4: En el cuarto microciclo del mes (38 del año), trabajos de cambio de ritmo de técnicas de combate.

Microciclos 5: En el quinto microciclo del mes (39 del año), se llevaron a cabo entrenamientos
Los 5 microciclos estuvieron están conformados en un calentamiento general de 15 minutos, que consta de 3 a 5 minutos de movimientos articulares, de 5-10 de preparación específica y 5 minutos de estiramiento, trabajo específico la clase de general de kumite tiene una duración entre 50 a 60 minutos aproximadamente.

ESTRUCTURA DE LA CLASE EN GENERAL

- **Calentamiento:**
  - Movimiento articular: (5 MIN)
  - Ejercicios de activación: (10 MIN)
  - Estiramientos: (5 MIN) 6 segundos por ejercicio.
- **Preparación física especifica:** (10 MIN)
- **Clase técnica de combate:** (50 - 60 MIN)
- **Estiramiento:** (10 MIN)
- **Charla técnica:** (5 MIN)

F) ANEXOS.

ASISTENCIA JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE MUNICIPAL :





ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES:





IMDERTY

ASISTENCIA NEURO ENTRENAMIENTO



Atentamente,

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

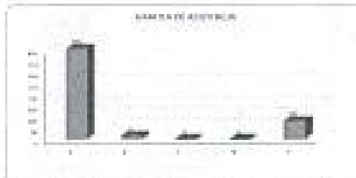
Firma: _____

	FORMATO BASE DE DATOS DEPORTISTAS PROYECTADOS A JUEGOS DEPARTAMENTALES FO – GP –	VERSION	1
		FECHA	09/30/2018
		PAGINA	1 DE 1

DISCIPLINA	KARATE-DO	PROFESOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO	TELEFONO	312 611 4375	CORREO	alexiom4034@hotmail.co

#	DEPORTISTA				INCIMIENTO				EDAD	CATEGORIA (peso-edad, mi-adhul)	TIPO DE SANGRE (A+, etc)	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CLUB DEPORTIVO	DIRECCION RESIDENCIA	TELEFONO	BARRIO	COMUNA (1,2,3,4, rurales o municipios)	EPS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO (numero)	TALLAS		PROYECCION MEDALLERIA		
	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	LUGAR (ciudad – país)	FECHA DIA	FECHA MES	FECHA AÑO													DEPORTIVA (camiseta)	ZAPATOS (num)	ORO	PLATA	BRONCE
1	BRANDON	STEVEN	HINCA	BELTRAN	YUMBO	18	2	2007	13	SUB-15 M // KATA	O+	1.116.373.539	SUDARU	CALLE 3 # 14 C 31	311 633 4340	LAS CRUCES	3	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	16	38	1	1	
2	SEBASTIAN		HERNANDEZ	MORENO	CALI	4	6	2007	12	SUB-15 M	O+	1.104.606.775	SUDARU	CALLE 13 A OESTE #1 A 86	320 614 3023	DIONICIO	4	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	M	38		1	
3	LEMER	IRON	MANRIQUE	LOPEZ	VENEZUELA	17	4	2009	11	SUB-13 MI KATA	O+	1.107.530.700	SUDARU	CR 13 AN #89-04	315 466 4504	GAITÁN	4	ASMET SALUD	HECTOR ALFONSO SAAVEDRA	6	S	38	1		
4	MANUEL	JOSE	TREJOS	ARREGUI	CALI	15	2	2008	12	SUB-15 M	O+	1.105.372.314	SUDARU	CALLE SOESTE #4C-25	316 429 6523	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	7	S	40			
5	FABIAN	ANDRES	OVIEDO	ALEGRIA	CALI	13	8	2010	11	SUB-13 M		1.107.681.471	SUDARU	CALLE 8 #3-84	3188183143	BELALCAZAR	2				M	40			
6	JOSE	JESUS	GARCIA	MALDONADO	CALI	21	12	2009	10	SUB-13 M	O-	1.150.667.429	SUDARU	CR 3 #13-58	300 491 2902	BOLIVAR	2	SURA	AMERICANO	6	S	40			
7	JULIANA		CASTILLO	URREGO	CALI	11	6	2008	12	SUB-15 F	O+	1.107.852.626	SUDARU	CALLE 7 N #2N-29	3145284091	LLERAS	4	SOS	AMERICANO	7	S	38			
8	RAQUEL		TREJOS	ARREGUI	CALI	12	11	2008	10	SUB-13 F	B+	1.105.378.460	SUDARU	CALLE SOESTE #4C-25	3164296529	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	6	14	37			
9	JOSE	MANUEL	BASTIDAS	MARIN	CALI	13	6	2010	11	SUB-13 M	B+	1.142.695.679	SUDARU	CALLE 8 #3-84		BELALCAZAR	2								1
10	ANGIE	VALERIA	CORTES	OVIEDO	YUMBO	30	9	2009	12	SUB-13 F		1.116.375.992	SUDARU	FINCA EL PORVENIR	3105477372	MANGA VIEJA	12	ASMET SALUD	JOSE ANTONIO GALAN SEDE [illegible]	8	S	35	1		
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									

FIRMA:
BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
C.C: 1.116.300.124



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

SEPTIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	35
MESOCICLO ESTABILIZACION	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA		

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					35	37
INTENSIDAD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1								
CALENTAMIENTO	1	1	1	1	1	1	11	11	11	11	1	1			30	30
Calentamiento articular							3	3	3	3						
ejercicios de activación							6	6	6	6						
Fortalecimiento muscular							3	3	3	3						
PRE FIS GENERAL			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			5	5
PRE FIS ESPECIFICA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			5	5
Sprints frontal piernas juntas							1	1								
Sprints intercalado - piernas juntas							1	1								
Sprints intercalado - piernas abiertas							1	1								
Sprints lateral - talones altos							1	1								
HIDRATACION 1							1	1								
PRE TECNICA KUMITE	1	1	1	1	1	1	55	55	50	50	1	1			110	110
Acción y reacción 1 Ataque en dos intensiones	Reaccion en dos intenciones bukis						8	8								
Acción y reacción 2 Ataque en dos intensiones	Reaccion en dos intenciones con bukis o gera						8	8								
Acción y reacción 3	Reaccion en dos intenciones combinado						8	8								
HIDRATACION 1							4	4								
Acción y reacción 4 Ataque en dos intensiones	Reaccion en dos intenciones bukis						8	8								
Acción y reacción 5 Ataque en dos intensiones	Reaccion en dos intenciones con bukis o gera						8	8								
HIDRATACION 2							4	4								
TAPE							3	1	40	40						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS							20	20	10	10						
PRE TEORICA TACTICA (charla técnica)							1	1	1	1					10	10
														Total micro	110	110

0 0 0 0 0 0 00 00 00 00

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	100	100	100%
CALENTAMIENTO	30	30	100%
PRE TECNICA KUMITE	110	110	0%
PRE TEORICA TACTICA (charla técnica)	10	10	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

SETIEMBRE	PERIODO	GENERAL	N°	06

MESOCICLO	ESTABILIZACION	ENTRENADOR	MARTINEZ ALEXIS QUINTERO MEDINA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			20	20
INTENSIDAD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
DESCANSO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	0	0			75	75
Calentamiento articular	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activación	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9						
Estiramientos dinámicos	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE.FIS.GENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
PRE.FIS.ESPECIFICA	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0			30	30
Flometra frontal piernas juntas	2	2			2	2			2	2						
Flometra lateral piernas juntas	2	2			2	2			2	2						
Flometra intercalada – piernas juntas	2	2			2	2			2	2						
Flometra intercalada – piernas abiertas	2	2			2	2			2	2						
Flometra pequenero - talones altos	2	2			2	2			2	2						
PRE. TECNICA KUMITE	50	50	60	60	50	50	60	60	50	50	0	0			270	270
[illegible]	10	10														
[illegible]	10	10														
[illegible]	5	5														
[illegible]	5	10														
[illegible]	10	10														
HORATACION 3	5	5														
Basico 1: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente el mawashi geri: el deportista ejecuta movimiento de cadera acelerado. Pierna trasera			8	8												
Basico 2: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente la tsuki mawashi geri: el deportista ejecuta movimiento de cadera acelerado. Pierna de adelante			8	8												
Basico 3: Kijon movimiento acelerado de cadera hacia adentro y recogerla			8	8												
HORATACION 1			8	8												
Basico 4: Kijon para ejecutar correctamente el mawashi geri: el deportista ejecuta mawashi geri acelerado. Mismo puesto			8	8												
Basico 5: Kijon para ejecutar correctamente el tsuki mawashi geri: el deportista ejecuta tsuki suki acelerado. Mismo puesto			8	8												
Basico 6: Kijon para ejecutar correctamente uta mawashi geri. Mismo puesto			8	8												
HORATACION 2			8	8												
Basico 1: Kijon para ejecutar correctamente el gyaku suki: el deportista ejecuta gyaku suki acelerado. Mismo puesto					10	10										
Basico 2: Kijon para ejecutar correctamente el tsuki suki: el deportista ejecuta tsuki suki acelerado. Mismo puesto					10	10										
Basico 3: Kijon para ejecutar correctamente el kizami zuki [illegible]					5	5										
Basico 4: Kijon para ejecutar correctamente el doble paso de linea inferior: 1: gyaku suki. 2 tsuki suki Mismo					5	10										
Basico 5: Avanza con tecnica tsuki tsuki sostenido y luego ejecuta en el mismo puesto gyaku suki					15	10										
HERATACION 2					5	5										
Basico 1: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente el mawashi geri: el deportista ejecuta movimiento de cadera acelerado. Pierna trasera							8	8								
Basico 2: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente la tsuki mawashi geri: el deportista ejecuta movimiento de cadera acelerado. Pierna de adelante							8	8								
Basico 3: Kijon movimiento acelerado de cadera hacia adentro y recogerla							8	8								
HERATACION 1							8	8								
[illegible]							8	8								
[illegible]							8	8								
[illegible]							8	8								
HERATACION 2							8	8								
BASICO 1: Kijon para ejecutar tecnicas de gyaku suzuki y maawashi [illegible]									10	10						
BASICO 2: Kijon para ejecutar tecnicas de tsuki suki y maawashi geri acelerado. mismo puesto									10	10						
[illegible]									5	5						
[illegible]									5	10						
[illegible]									10	10						
HORATACION 3									5	5						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla tecnica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
														Total Horas	450	450
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE. TECNICA KUMITE	270	270	0%
PRE. TEOR.SICOLOGICA (charla tecnica)	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

SOTOMPE	PERIODO	GENERAL	Nº	01
MESOCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR	SERAFINA ALCIVIS QUINTERO MEDOYA	

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					60	60
INTENSIDAD																
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15					75	75
Calentamiento articular	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activación	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						
Calentamiento especifico	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE FISICA GENERAL	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0					5	3
PRE FISICA ESPECIFICA	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0					5	3
PRE TECNICA KARATE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
#DRATADOR 1	6	6														
Flexiones de brazos pliometricas + ejecucion de tecnicas de gyaku tsuki	6	6														
Flexiones de brazos pliometricas + ejecucion de tecnicas kizami tsuki	6	6														
Flexiones de brazos y ejercicios de pecho con theraband + ejecucion de doble paso (kizami y gyaku tsuki)	6	6														
#DRATADOR 2	6	6														
Ejecucion de gyaku tsuki con theraband al 100% sin avanzar	6	6														
Ejecucion de kizami tsuki con theraband al 100% sin avanzar	6	6														
Ejecucion de doble paso al 100 % sin avanzar en el paso	6	6														
#DRATADOR 1			6	6												
Sentadillas pliometricas + ejecucion de tecnicas mawashi geri jodan			6	6												
Sentadillas pliometricas + ejecucion de tecnicas kizami mawashi geri jodan			6	6												
Sentadilla pliometrica + ejecucion doble geri (mawashi y kizami mawashi geri)			6	6												
#DRATADOR 2			6	6												
Ejecucion de mawashi geri con theraband al 100% sin avanzar			6	6												
Ejecucion de kizami tsuki con theraband al 100% sin avanzar			6	6												
Ejecucion de mawashi y kizami geri al 100 % sin avanzar en el patela			6	6												
#DRATADOR 1					6	6										
Flexiones de brazos pliometricas + ejecucion de tecnicas de oi tsuki					6	6										
Flexiones de brazos pliometricas + ejecucion de tecnica de doble o tsuki					6	6										
Flexiones de brazos y ejercicios de pecho con theraband + ejecucion de doble paso (oi tsuki)					6	6										
#DRATADOR 2					6	6										
Ejecucion de gyaku oi tsuki con theraband al 100% avanzando					6	6										
Ejecucion de doble oi tsuki con theraband al 100% avanzado					6	6										
Ejecucion de doble paso al 100 % avanzando pegando en el paso					6	6										
#DRATADOR 1							6	6								
Avanzadas pliometricas + ejecucion de tecnicas mawashi geri chudan							6	6								
Avanzadas pliometricas + ejecucion de tecnicas kizami mawashi chudan							6	6								
Avanzada pliometrica + ejecucion doble geri (mawashi y kizami mawashi geri) chudan							6	6								
#DRATADOR 2							6	6								
Ejecucion de mawashi geri chudan avanzado al theraband al 100% avanzado							6	6								
Ejecucion de mawashi geri chudan avanzado al theraband al 100% avanzando							6	6								
Ejecucion de mawashi y kizami geri al 100 % en el paso							6	6								
#DRATADOR 1									6	6						
Flexiones de brazos + sentadillas pliometricas + ejecucion de gyaku tsuki y mawashi geri									6	6						
Flexiones de brazos + sentadillas pliometricas + ejecucion de kizami tsuki y geri									6	6						
Ejercicios de theraband anclados al cuerpo + ejecucion de doble paso (kizami y gyaku tsuki)									6	6						
#DRATADOR 2									6	6						
Ejercicios de theraban anclados al cuerpo + ejecucion gyaku tsuki y kizami mawashi geri chudan									6	6						
Ejercicios de theraban anclados al cuerpo + ejecucion gyaku tsuki y kizami kizami geri chudan									6	6						
Ejercicios de theraban anclados al cuerpo + ejecucion gyaku tsuki y mawashi geri chudan avanzando									6	6						
ENTRENAMIENTO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE TEORICOLOGICA (charla tecnica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	TOTAL PASOS				450	450

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOLTOTAL	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE TECNICA KARATE	300	300	0%
PRE TEORICOLOGICA (charla tecnica)	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

SEPTIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	36

MESOCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR:	WANYAN ALEXIS GUINTERO BEDOYA

MICROCICLO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACIÓN		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7					35	35
INTENSIDAD		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8						
SESIONES		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15					75	75
Calentamiento articular		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activación		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9						
Calentamiento incisivo		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE.FIS.GENERAL		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PRE.FIS.ESPECIFICA		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
PRE. TECNICA KUMITE		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
PRE. TECNICA KUMITE																	
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo lateral	8	8														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca kizami tsuki - cambio de ritmo lateral	8	8														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo lateral	8	8														
HORATACION 1		6	6														
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal	8	8														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca kizami tsuki - cambio de ritmo diagonal	8	8														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal	8	8														
HORATACION 2		6	6														
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo lateral			8	8												
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo lateral			8	8												
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral			8	8												
HORATACIÓN 1				6	8												
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo diagonal			8	8												
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo diagonal			8	8												
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal			8	8												
HORATACION 2				6	8												
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo lateral					8	8										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo lateral					8	8										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral					8	8										
HORATACIÓN 1						8	8										
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo diagonal					8	8										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo diagonal					8	8										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal					8	8										
HORATACION 2						8	8										
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque doble intencion 2: Ataca Gyaku Tsuki -							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque doble intencion 2: Ataca kizami tsuki - cambio de ritmo lateral							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque doble intencion 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo lateral							8	8								
HORATACIÓN 1								8	8								
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque doble intencion 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque doble intencion 2: Ataca kizami tsuki - cambio de ritmo diagonal							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque doble intencion 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal							8	8								
HORATACION 3								8	8								
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque doble intencion 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo lateral									8	8						
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque doble intencion 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo lateral									8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque doble intencion 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral									8	8						
HORATACIÓN 1										8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataquedoble intencion 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo diagonal									8	8						
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque doble intencion 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo diagonal									8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque doble intencion 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal									8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque doble intencion 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal									8	8						
ENTRAMIENTOS DIRIGIDOS		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla tecnica)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
													Total micro			450	450
		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE.TECNICA KUMITE	300	300	100%
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla tecnica)	25	25	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

SEPTIEMBRE	PERIODO:	GENERAL	Nº	38

MICROCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BECERRA

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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					25	25
INTENSIDAD	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15					75	75
Calentamiento articular	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activación	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9						
Calentamiento muscular	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE FIS GENERAL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					5	5
PRE FIS ESPECIFICA	3	3	0	0	5	5	3	3	3	3					15	15
Plancha frontal piernas juntas	1	1			1	1			1	1						
Plancha lateral piernas juntas	1	1			1	1			1	1						
Plancha intercalado - piernas juntas	1	1			1	1			1	1						
Plancha intercalado - piernas abiertas	1	1			1	1			1	1						
Plancha sanjuanera - talones afuera	1	1			1	1			1	1						
PRE TÉCNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					285	285
[illegible]	8	8														
[illegible]	6	6														
[illegible]	8	8														
HIDRATACIÓN 1	4	4														
[illegible]	8	8														
[illegible]	6	6														
[illegible]	8	8														
HIDRATACIÓN 2	3	3														
[illegible]			8	8												
[illegible]			6	6												
[illegible]			8	8												
HIDRATACIÓN 1			4	4												
[illegible]			8	8												
[illegible]			6	6												
[illegible]			8	8												
HIDRATACIÓN 2			4	4												
[illegible]					8	8										
[illegible]					6	6										
[illegible]					8	8										
HIDRATACIÓN 1					4	4										
[illegible]					8	8										
[illegible]					6	6										
[illegible]					8	8										
HIDRATACIÓN 2					3	3										
[illegible]							8	8								
[illegible]							6	6								
[illegible]							8	8								
HIDRATACIÓN 1							4	4								
[illegible]							8	8								
[illegible]							6	6								
[illegible]							8	8								
HIDRATACIÓN 2							3	3								
Barrido paso 1: desestabilizacion									8	8						
Barrido paso 2: agarre									6	6						
Barrido paso 3: arganchle									8	8						
HIDRATACIÓN 1									4	4						
Barrido paso 4: caida									8	8						
Barrido paso 5: control caida									8	8						
Barrido paso 6: puntuación									8	8						
HIDRATACIÓN 2									3	3						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE TEORI BIOLOGICA (charla teorica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	Total mes				410	410

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOLTAJE	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE TECNICA KUMITE	200	200	100%
PRE TEORI SICOLOGICA (Varia teorica)	25	25	100%

ENTRENADOR

Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C 1.116.300.124

	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:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MES:	SEPTIEMBRE	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	CONCEJO MUNICIPAL ALCALDÍA
Fecha:	SEPTIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Capacitación para entrenadores sobre neuro entrenamiento enfocado a situaciones de estado de negatividad con los deportistas



Lugar:	IMDER PALMIRA
Fecha:	SEPTIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Participación selección Yumbo Intercolegiados 2022 en la fase departamental celebrada en el municipio de Palmira donde se Obtuvieron 1 ORO, 2 PLATAS y 4 BRONCES



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	SEPTIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Sesión de psicología sobre salud mental con ayuda de la fundación Cartón Colombia.



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	SEPTIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Presentación selección Yumbo Juegos Departamentales 2022 "Yo soy Oro Yumbeño"

	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:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA		
MES:	SEPTIEMBRE	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	SEPTIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Acompañamiento sesiones de preparación fisica deportistas de la selección Yumbo.



Lugar:	AUDITORIO COLEGIO MAYOR
Fecha:	SEPTIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Capacitación para deportistas sobre neuro entrenamiento enfocado al aprovechamiento de las oportunidades y a la postura de confianza para los deportistas.



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	SEPTIEMBRE 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:	SEPTIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Sesiones de entrenamiento táctico y psicológico para toda la selección Yumbo de KARATE-DO en el coliseo de combate.

ENTRENADOR: Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124

Firma: _____