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

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	81,81%

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 elaboró un plan de trabajo grafico el cual se encuentra constituido por mesosciclos, microciclos, objetivos específicos y generales los cuales se realizan acorde al cronograma oficial de la liga Vallecaucana de Karate – Do y de la Federación Colombiana de Karate, además de ello se entregaron las	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

que sea asignado por el coordinador de deporte.	unidades de entrenamiento e informe técnico en el cual se detalla los entrenamientos con sus respectivos enfoques.	
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, donde participaron 12 deportistas de la selección Yumbo, y uno de ellos obtuvo el primer lugar, dejándolo en la lista de pre clasificados a la fase nacional de los juegos Intercolegiados.	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, además de ello mediante la participación de estos en el tercer nacional interligas e interclubes fue posible realizar una evaluación de componentes técnicos, tácticos ejecutados durante la competencia. Por lo tanto, este evento nos arrojó los compontes técnicos y tácticos a mejorar y reafirmo la proyección de medallero para los próximos juegos departamentales.	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 del tercer campeonato nacional interligas e interclubes donde los deportistas asistieron con apoyo económico del IMDERTY, en este campeonato se obtuvieron los siguientes resultados 3 medallas de oro, 1 medallas de plata 5 bronce. En las cuales las 3 medallas de oros corresponden a deportistas que participarán en los próximos juegos departamentales del valle del Cauca.	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 los próximos juegos departamentales, esta documentación se entregó y gracias a esta gestión el IMDERTY brindo los recursos necesarios para la participación de los deportistas en el tercer nacional interligas e interclubes .	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: • Ensayo de desdile de comparsas. • Desfile de comparsas organizado por el municipio de Yumbo.	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 sobresalientes de su disciplina con un plazo	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 nacional interligas e intercalabas realizado en la ciudad de Cali. Además, se realizó un informe	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato

no mayor a dos días de haber terminado el evento o la competencia.	de registro fotográfico perteneciente al mes de OCTUBRE 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 OCTUBRE 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 desfile de comparsas en compañía de otros deportes y personal del IMDERTY, este evento fue realizado por el municipio de Yumbo, como preámbulo de las ferias.	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 física 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 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 campeonato nacional interligas e intercubles, 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.	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, en el practica para el desfile de comparsas, así como a su vez al desfile oficial.	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 física 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, 31 días del mes de OCTUBRE de 2022.

Firma del Contratista

Nro. De Identificación: 1.118.300.1224

Nombre del Contratista: Brayan Alexis Quintero Bedoya

Vbo. SUPERVISOR

MARIO BALLESTEROS PRADO

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: OCTUBRE

FECHA: OCTUBRE

DESDE: 1 DE OCTUBRE DE 2022

HASTA: 31 DE OCTUBRE DE 2022

CATEGORÍA: VARIAS EDAD +10

LUGAR: COLICEO DE COMBATE

DESCANSO ACTIVO	
PREP. FISICA GNRAL	
PREP. FISICA ESPECIAL	X
PRECOMPETITIVA	X
COMPETITIVA	X

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
5:30 - 9:00 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				
LUEGO DE PARTICIPAR EN EL TERCER NACIONAL INTERLIGAS, SE PROCEDE A REALIZAR RECUPERACIÓN Y DESCANSO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS, ADEMÁS DE ELLO SE REALIZAN TRABAJOS CORRECTIVOS EN LOS SE LLEVAN A CABO KAIONES BASICO DE TSHIS, GERIS Y COMBINACIÓN DE ESTOS CON EL OBJETIVO DE MEJORAR LAS FALENCIAS TÉCNICAS OBSERVADAS EN LA COMPETENCIA Y PERFECIONAR LA EJECUCIÓN DE ESTAS.	Instalaciones	medio	alto	80%
	deportistas			
	implementación			
2a. SEMANA				
EN LA SEGUNDA SEMANA DE OCTUBRE, SE LLEVARON A CABO ENTRENAMIENTOS PARA LA EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DE GERIS Y TSUKI CON CAMBIO DE RITMO Y DOBLE ATENCIÓN, CADA UNO 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 TSUKI Y GERIS CON CAMBIO DE RITMO, ADEMÁS DE ATAQUES DE DOBLE INTENCIÓN. LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUERON REALIZADAS EN EL COLISEO DE COMBATE.	Instalaciones	alto	medio	80%
	deportistas			
	implementación			
3a. SEMANA				
EN LA TERCERA SEMANA DE TRABAJO, SE COMPLEMENTARON LOS TRABAJOS DE EVASIÓN Y CONTRA ATAQUE MEDIANTE EJERCICIOS ENFOCADOS ESPECIFICAMENTE EN EVITAR SER PUNTUADO Y REALIZAR ACCIONES DE COMBATE, LO CUAL ES UN TRABAJO DE SUMA IMPORTANCIA PARA QUE EL DEPORTISTA MANTENGA MARCADORES Y GANE COMBATES. LOS ENTRENAMIENTOS FUERON REALIZADOS EN EL COLISEO DE COMBATE	Instalaciones	medio	alto	80%
	deportistas			
	implementación			
4a. SEMANA	Instalaciones			
EN LA CUARTA SEMANA DE TRABAJO, SE COMPLEMENTARON LOS TRABAJOS CON 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.	deportistas	alto	medio	80%
	implementación			
5a. SEMANA				
EN LA QUINTA SEMANA DEL MES DE OCTUBRE SE REALIZARON ENTRENAMIENTOS CON SALIDAS EN 45, LATERALES Y DE LA LINEA DE ATAQUE, CADA UNO DE ESTOS SE REALIZARON MEDIANTE TRABAJOS DE MOVILIDAD DONDE EL DEPORTISTA DEBIA EVITAR SER PUNTUADO, ADEMÁS DE REALIZAR ATAQUE DIRECTO O CONTRATAQUE, ESTOS TRABAJOS SON FUNDAMENTALES PARA QUE EL DEPORTISTA TENGA OTRAS OPCIONES Y MEDIOS PARA PUNTUAR.	Instalaciones	alto	medio	80%
	deportistas			
	implementación			

OBSERVACIONES:

NOMBRE ENTRENADOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

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

OBJETIVO: MEJORAR LAS HABILIDADES OFENSIVAS DE LOS ATLETAS

SEMANA : 02 AL 08

MES: OCTUBRE SEMANA No: 1 MICROCICLO: 02

PERIODO: ESTABILIZADOR SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SÁBADO			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						
									INTERCEPCION Y REACCIÓN DE TECNICAS DE COMBATES		90 MIN	TAPE		90 MIN						
									ESTRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTRAMIENTO DIRIGIDOS		15 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: MEJORAR EL NIVEL DE EJECUCION TECNICO DE LOS DEPORTISTAS

SEMANA : 10 AL 16

MES: OCTUBRE SEMANA No: 3 MICROCICLO: 03

PERIODO: PREPARATORIO I SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SÁBADO			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						
TECNICAS DE ATAQUE CON CAMBIO DE RITMO - TREN SUPERIOR		90 MIN	TECNICAS DE ATAQUE CON CAMBIO DE RITMO - TREN INFERIOR		90 MIN	TECNICAS DE ATAQUE COMBINADAS TIJERA Y GIRO CON CAMBIO DE RITMO		90 MIN	TECNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCIÓN CON CAMBIO DE RITMO - TREN SUPERIOR		90 MIN	TECNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCIÓN CON CAMBIO DE RITMO - TREN INFERIOR		90 MIN						
ESTRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTRAMIENTO DIRIGIDOS		15 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 : 11 AL 21

MES: OCTUBRE SEMANA No: 3 MICROCICLO: 02

PERIODO: PREPARATORIO 1 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		
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						
PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN						
BLINDAJE DE TÉCNICAS DE TSUKI Y CONTRA-ATAQUE CON TSUKI		60 MIN	EVASIÓN DE TÉCNICAS DE TSUKI Y CONTRA-ATAQUE CON TSUKI		60 MIN	BLINDAJE DE TÉCNICAS DE GERI Y CONTRA-ATAQUE CON TSUKI		60 MIN	EVASIÓN DE TÉCNICAS DE GERI Y CONTRA-ATAQUE CON TSUKI		60 MIN	TRABAJOS TECNICOS PARA BANDOS		60 MIN						
ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		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 EL NIVEL TÉCNICO - TÁCTICO DEL DEPORTISTA ENFOCADO A LA COMPETENCIA

SEMANA : 24 AL 28

MES: OCTUBRE SEMANA No: 4 MICROCICLO: 02

PERIODO: PREPARATORIO 1 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		
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						
TRABAJOS DE REACCION - ATAQUES DE TSUKI Y GERI MEDIANTE ESTIMULOS POR SONIDO E TACTO		60 MIN	ANTICIPACIÓN DE TECNICAS DE TSUKI		60 MIN	CONTRA-ATAQUE DE TECNICAS DE TSUKI		60MIN	ANTICIPACION Y REACCIÓN DE TECNICAS DE COMBATE		60 MIN	TOPE		60 MIN						
ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO		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: DESARROLLAR LAS HABILIDADES OFENSIVAS DE LOS ATLETAS

SEMANA:

MES: OCTUBRE SEMANA No: 6 MICROCICLO: III

PERIODO: PREPARATORIO II ETO DE ENTRENAMIENTO: CLUB METRO DE TAEKWON

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Metros	Tarde	Reps	Metros	Tarde	Reps	Metros	Tarde	Reps	Metros	Tarde	Reps	Metros	Tarde	Reps	Metros	Tarde	Reps	Metros	Tarde	Reps
		X			X			X			X									
CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN						
PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		5 MIN						
BLOQUEO DE TECNICAS DE TEJIDO Y CONTRA-ATAQUE CON TEJIDO		30 MIN	EVASIÓN DE TÉCNICAS DE TEJIDO Y CONTRA-ATAQUE CON TEJIDO		60 MIN	BLOQUEO DE TECNICAS DE MEDIO Y CONTRA-ATAQUE CON TEJIDO		60 MIN	EVASIÓN DE TÉCNICAS DE MEDIO Y CONTRA-ATAQUE CON TEJIDO		60 MIN	TRABAJOS TECNICOS Para BARRIDOS		60 MIN						
ENTRAMIENTO GRUPOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUPOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUPOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUPOS		10 MIN	ENTRAMIENTO GRUPOS		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 OLIVEROS BEDOYA DEPORTE: KARATE-DO

IMDERTY

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

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de octubre luego del tercer nacional se posible analizar puntos claves para el mejoramiento del rendimiento de los deportistas, por lo tanto, en este se realizaron correcciones de técnicas de competencia mediante kijones adaptados al combate como a su vez se plantearon entrenamientos con cambios de ritmo, entrenamientos ofensivos con sus respectivas respuestas, trabajos de reacción y salidas en 45 como a su vez laterales.

En este mes fue posible asistir al tercer nacional interligas e interclubes con apoyo del IMDERTY, en donde fue posible obtener los siguientes resultados, 3 oros, 1 plata y 5 bronces, de estos resultados las tres medallas de oro pertenecen a deportistas que participaran en los próximos juegos departamentales del valle del Cauca.

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 en los cuales se brindó acompañamiento, además de esto se le realizo seguimiento a los deportistas que reciben la ayuda alimentaria del IMDERTY en el restaurante autorizado para esta actividad.

El mes de octubre se asistió al ensaño para el desfile de comparsas y de esta forma poder asistir oficialmente al evento antes mencionado.

Durante el mes de octubre, adicionalmente, se llevó a cabo la asistencia y consolidado estadistico 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 octubre 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 fisicos, 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:
     - Ensayo del desfile de comparsas.
     - Asistencia al desfile de comparsa del IMDERTY.
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.

IMDERTY

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 octubre tuvo como objetivo que los deportistas mejoraran la ejecución de sus técnicas de combates y a su vez mejorar las sus herramientas técnicas y de esta forma incrementar la efectividad de puntuación, de esta misma forma se busca 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 (40 del año), Kijones básicos de kumite de técnicas de tsukis y geris sostenido.

Microciclo 2: En el segundo microciclo del mes (41 del año), ejercicios de ataque directo y contraataque con cambio de ritmo.

Microciclo 3: En el tercer microciclo del mes (42 del año), se realizaron trabajos de evasión, bloqueos acompañados de contraataques.

Microciclos 4: En el cuarto microciclo del mes (43 del año), trabajos de reacción y anticipación acompañados de técnicas de combate.

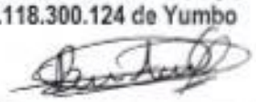
Microciclos 5: En el quinto microciclo del mes (44 del año), se llevaron a cabo entrenamientos de salidas en 45 y otras herramientas de cambios de ritmo.
Los 5 microciclos estuvieron están conformados en un calentamiento general de 15 minutos, que consta de 3 a 5 minutos de movimientos articulares, de 5-10 de preparación especifica 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)

Atentamente,

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



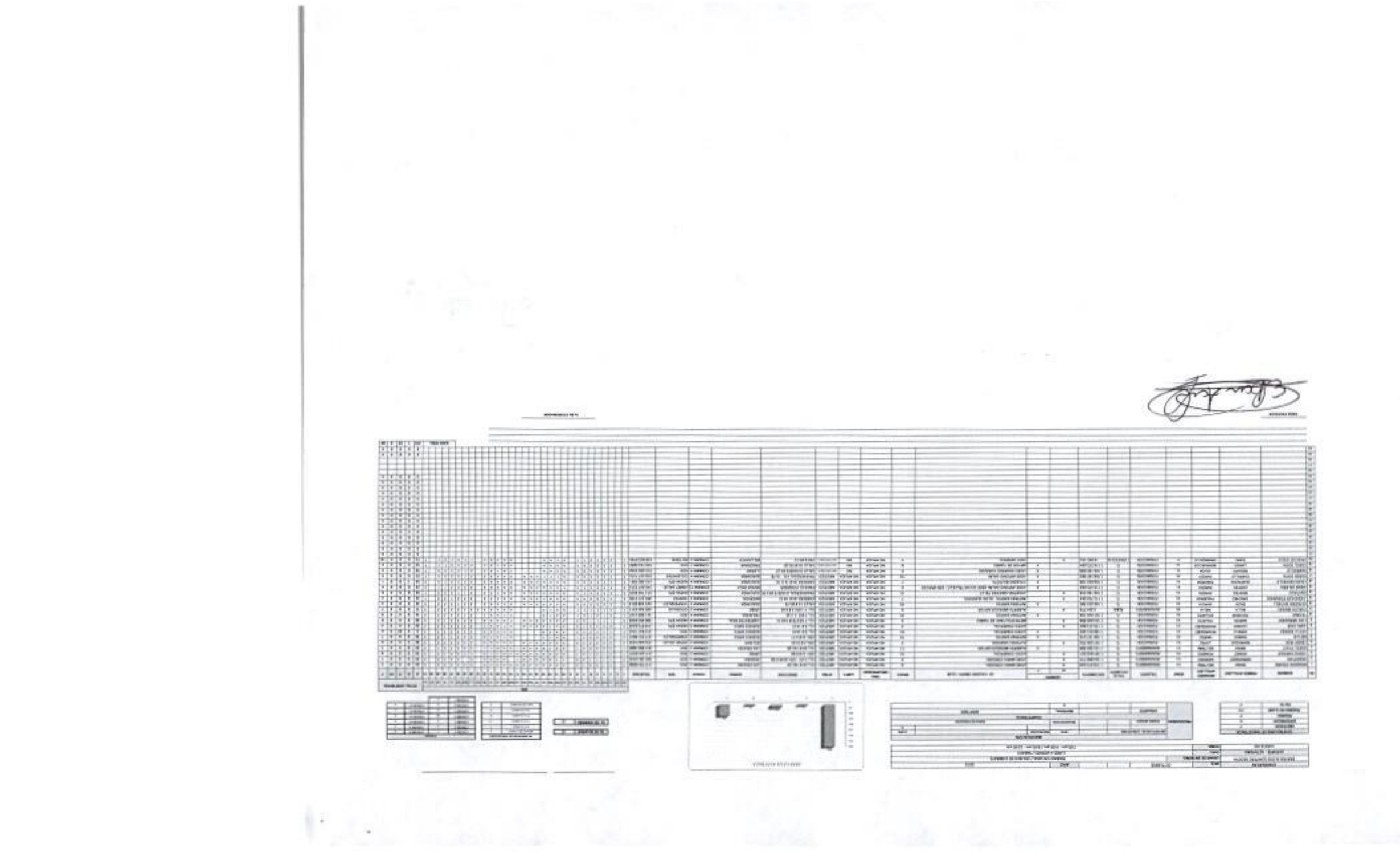
Firma: _____

	FORMATO BASE DE DATOS DEPORTISTAS PROYECTADOS A JUEGOS DEPARTAMENTALES FO – GP –	VERSIÓN	1
		FECHA	05/30/2018
		PAGINA	1 DE 1

DISCIPLINA	KARATE DO	PROFESOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO	TELEFONO	312 611 4375	CORREO	[illegible]

#	DEPORTISTA				NACIMIENTO				EDAD	CATEGORIA (peso, edad, no edad)	TIPO DE SANGRE (g+ - +/-)	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CLUB DEPORTIVO	DIRECCION RESIDENCIA	TELEFONO	BARRIO	COMUNA (1,2,3,4,5 ubicada o municipio)	EPS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO (numero)	TALLAS		PROTECCION MEDALLERIA		
	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	LUGAR (ciudad - Pais)	FECHA DIA	MES	AÑO													DEPORTIVA (LAVAJE)	CIVIL (cm)	ORO	PLATA	BRONCE
1	BRANDON	STEVEN	HINOJA	BELTRAN	YUMBO	10	2	2007	13	SUB-15 M / KATA	O+	1.116.373.539	SUZUKU	CALLE 3 # 14 C 31	311 633 4343	LAS CRUCES	3	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	16	36	1	1	
2	SEBASTIAN		HERNANDEZ	MORENO	CALI	4	8	2007	12	SUB-15 M	O+	1.104.888.775	SUZUKU	CALLE 10 A OESTE # 3 A 08	326 61 4 2023	DIGNIDAD	4	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	M	38		1	
3	LEMER	RON	MARROQUIN	LÓPEZ	VENEZUELA	17	4	2008	11	SUB-13 M / KATA	O+	1.107.530.799	SUZUKU	CR 13 AN #55-64	310 498 4334	DAITEN	4	KIMET SALUD	HECTOR ALFONSO SANTORA	4	S	36	1		
4	MANUEL	JOSE	TREJOS	ARREOLA	CALI	15	3	2008	12	SUB-15 M	O+	1.109.372.814	SUZUKU	CALLE SOESTE #40-25	314 426 6823	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	7	S	40			
5	FABIAN	ANDRES	OVIEDO	ALEGRIA	CALI	13	6	2010	11	SUB-13 M		1.107.881.471	SUZUKU	CALLE 6 #3-04	3158150141	BELALCAZAR	3				M	40			
6	JOSE	JESUS	GARCIA	MALDONADO	CALI	21	12	2006	10	SUB-13 M	O-	1.150.667.423	SUZUKU	CR 3 #13-03	350 401 2602	BOLIVAR	2	SURA	AMERICANO	6	S	40			
7	JULIAN		CASTILLO	URREGO	CALI	11	6	2006	12	SUB-15 F	O+	1.107.852.529	SUZUKU	CALLE 7 N #2A-25	3153234851	ILLERAS	4	SOS	AMERICANO	7	S	36			
8	RAQUEL		TREJOS	ARREOLA	CALI	12	11	2008	10	SUB-13 F	B+	1.130.376.468	SUZUKU	CALLE SOESTE #40-25	3104396233	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	6	14	37			
9	JOSE	MANUEL	BASTIDAS	MARIN	CALI	10	8	2010	11	SUB-13 M	B+	1.143.888.978	SUZUKU	CALLE 8 #3-34		BELALCAZAR	2							1	
10	ANGIE	VALERIA	CORTES	OVIEDO	YUMBO	30	6	2008	12	SUB-13 F		1.116.370.082	SUZUKU	FINCA EL PORVENIR	3136477072	BARRIO VIEJA	12	KIMET SALUD	GALAN SEDE [illegible]	8	S	36	1		
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									

FIRMA:_____
BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
C.C: 1,118.300.124



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:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MES:	OCTUBRE	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Reunión y practica con todas las diciplinas convocadas al desfile de la familia.



Lugar:	CALLES DE YUMBO
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Participación de la diciplina de Karate-do - Club Suzaku en el Desfile Para la Familia que dio inicio a las ferias municipales de Yumbo.



Lugar:	COLISEO EVANGELISTA MORA - CALI
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Participación de la selección Yumbo de Karate-Do **CATEGORIAS JUNIOR Y SUB 21** en el III – Campeonato nacional Interligas e Interclubes celebrado en la ciudad de Cali, Obteniendo 1 Plata y 2 Bronces.



Lugar:	COLISEO ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Participación de la selección Yumbo de Karate-Do CATEGORIAS **PREINFANTIL, INFANTIL Y CADETE** en el III – Campeonato nacional Interligas e Interclubes celebrado en la ciudad de Cali, Obteniendo 3 Oros, 3 Bronces.

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



Lugar:	GYM VIKINGS - YUMBO
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Sesiones de preparación fisica especifica para deportistas de la selección Yumbo juegos departamentales.



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Clases personalizadas categorias de Juegos Departamentales 2022



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Sesiones de entrenamiento técnico - básico de karate-do de ambas modalidades para todo el grupo de formación y competición.



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	OCTUBRE 2022

Descripción de la Actividad

Sesiones de entrenamiento táctico y estratégico enfocado en la selección Yumbo de KARATE-DO que nos representara en los próximos Juegos Departamentales.

ENTRENADOR: Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124

Firma: _____

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO 4 ANGHTE

OCTUBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	40
MESOCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR	JERRY MOLINA CUARTERO MEDINA	

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	Nº	H	Nº	H	Nº	H	Nº	H	Nº	H	Nº	H	Nº	H	Nº	H
PLANIFICACIÓN																
VOLUMEN																
INTENSIDAD																
SESIONES																
CALENTAMIENTO																
Calentamiento articular																
Carrera de activación																
Calentamiento invisible																
PRE FILE GENERAL																
PRE FILE ESPECIFICA																
*Sumitra frontal piernas juntas																
*Sumitra intercalado - piernas juntas																
*Sumitra intercalado - piernas abiertas																
*Sumitra sanjuanero - saltando atrás																
HIDRATACIÓN 1																
PRE TECNICA KUMITE																
Basico 1: Kijon para ejecutar correctamente el gyaku zuki- el deportista ejecuta gyaku zuki sostenido. Mismo puesto																
Basico 2: Kijon para ejecutar correctamente el kisami zuki- el deportista ejecuta kisami zuki sostenido. Mismo puesto																
Basico 3: Kijon para ejecutar correctamente el doble paso de tren inferior- 1 kisami zuki y 2 gyaku zuki. Mismo puesto																
Basico 4: Kijon para ejecutar correctamente el doble paso de tren inferior- 1 gyaku zuki- 2 kisami zuki Mismo																
Basico 5: Avanza con tecnica kisami tsuki sostenido y luego ejecuta en el mismo puesto gyaku zuki.																
HIDRATACIÓN 2																
Basico 1: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente el mawashi geri- el deportista ejecuta movimiento de cadera sostenido. Pierna trasera																
Basico 2: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente la kisami mawashi geri- el deportista ejecuta movimiento de cadera sostenido. Pierna de adelante																
HIDRATACIÓN 1																
Basico 4: Kijon para ejecutar correctamente el mawashi geri- el deportista ejecuta mawashi geri sostenido. Mismo puesto																
Basico 5: Kijon para ejecutar correctamente el kisami mawashi geri- el deportista ejecuta kisami zuki sostenido. Mismo puesto																
Basico 6: Kijon para ejecutar correctamente una mawashi geri- Mismo puesto																
HIDRATACIÓN 2																
Basico 1: Kijon para ejecutar correctamente el gyaku zuki- el deportista ejecuta gyaku zuki sostenido. Mismo puesto																
Basico 2: Kijon para ejecutar correctamente el kisami zuki- el deportista ejecuta kisami zuki sostenido. Mismo puesto																
Basico 3: Kijon para ejecutar correctamente el doble paso de tren inferior- 1 kisami zuki y 2 gyaku zuki. Mismo puesto																
Basico 4: Kijon para ejecutar correctamente el doble paso de tren inferior- 1 gyaku zuki- 2 kisami zuki Mismo																
Basico 5: Avanza con tecnica kisami tsuki sostenido y luego ejecuta en el mismo puesto gyaku zuki.																
HIDRATACIÓN 2																
Basico 1: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente el mawashi geri- el deportista ejecuta movimiento de cadera sostenido. Pierna trasera																
Basico 2: Kijon para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente la kisami mawashi geri- el deportista ejecuta movimiento de cadera sostenido. Pierna de adelante																
Basico 3: Kijon movimiento sostenido de cadera hacia adelante y recogerde																
HIDRATACIÓN 1																
Basico 4: Kijon para ejecutar correctamente el mawashi geri- el deportista ejecuta mawashi geri sostenido. Mismo puesto																
Basico 5: Kijon para ejecutar correctamente el kisami mawashi geri el deportista ejecuta kisami zuki sostenido. Mismo puesto																
Basico 6: Kijon para ejecutar correctamente el doble geri- 1 kisami mawashi geri y 2. Mawashi geri Mismo puesto																
HIDRATACIÓN 2																
BASICO C1: Kijon para ejecutar tecnicas de gyaku tsuki y kisami mawashi geri sostenidas- mismo puesto																
BASICO C 2: Kijon para ejecutar tecnicas de kisami tsuki y mawashi geri sostenidas- mismo puesto																
BASICO C 3 Kijon para ejecutar tecnicas de gyaku tsuki y una mawashi geri sostenidas- mismo puesto																
BASICO C 4: Kijon para ejecutar tecnicas kisami tsuki y una kisamito geri sostenidos- mismo puesto																
BASICO C 5: Avanza con tecnicas de tsuki y en el mismo puesto ejecuta geris. Avanzando																
BASICO C 4: Kijon para ejecutar tecnicas kisami tsuki y una kisamito geri sostenidos- mismo puesto																
HIDRATACIÓN 2																
KUMITE MEDIO TRONCO SUPERIOR E INFERIOR																
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS																
PRE TEORIA BIOLOGICA (cuarto teorico)																
															Total mes	

19	20	33	35	50	56	61	65	67	67	

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
H/S TOTAL	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE TECNICA KUMITE	300	300	0%
PRE TEORIA BIOLOGICA (cuarto teorico)	25	25	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

OCTUBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	41

MESOCICLO:	ESTABILIZADOR:	ENTRENADOR:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

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		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0			25	25
INTENSIDAD		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
DENSIDAD		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 iniciales		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE FISICO BASICA		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
PRE FISICA ESPECIFICA		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
PRE. TÉCNICA KUMITE		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0	0			300	300
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo lateral	6	6														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca kizami tsuki - cambio de ritmo lateral	6	6														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo lateral	6	6														
HIDRATACION 1		6	6														
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal	6	6														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca kizami tsuki - cambio de ritmo diagonal	6	6														
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal	6	6														
HIDRATACION 2		6	6														
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo lateral			6	6												
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo lateral			6	6												
Ataque 1: Ataca Kisami ura Geri	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral			6	6												
HIDRATACION 1				6	6												
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo diagonal			6	6												
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo diagonal			6	6												
Ataque 1: Ataca Kisami ura Geri	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal			6	6												
HIDRATACION 2				6	6												
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo lateral					6	6										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo lateral					6	6										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral					6	6										
HIDRATACION 1						6	6										
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo diagonal					6	6										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo diagonal					6	6										
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal					6	6										
HIDRATACION 2						6	6										
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque doble inserción 2: Ataca Gyaku Tsuki -							6	6								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque doble inserción 2: Ataca kizai tsuki - cambio de ritmo lateral							6	6								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque doble inserción 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo lateral							6	6								
HIDRATACION 1								6	6								
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque doble inserción 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal							6	6								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque doble inserción 2: Ataca kizai tsuki - cambio de ritmo diagonal							6	6								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque doble inserción 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal							6	6								
HIDRATACION 2								6	6								
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque doble inserción 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo lateral									6	6						
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque doble inserción 2: Ataca Mawashi Geri Jodan - cambio de ritmo lateral									6	6						
Ataque 1: Ataca Kisami ura Geri	Ataque doble inserción 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral									6	6						
HIDRATACION 1										6	6						
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque doble inserción 2: Ataca Kisami ura geri - cambio de ritmo diagonal									6	6						
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque doble inserción 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo diagonal									6	6						
Ataque 1: Ataca Kisami ura Geri	Ataque doble inserción 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal									6	6						
Ataque 1: Ataca Kisami ura Geri	Ataque doble inserción 2: Ataca Kisami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal									6	6						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE TEORI SICOLOGICA (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 micro				450	450

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE TÉCNICA KUMITE	300	300	0%
PRE TEORI SICOLOGICA (charla tecnica)	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

OCTUBRE	PERIODO:	GENERAL	Nº	42

MESOCICLO:	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BODOVA

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					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					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 técnico	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PREP FIS GENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PREP ESPECIFICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
Pliometria frontal piernas juntas	1	1			1	1			1	1						
Pliometria lateral piernas juntas	1	1			1	1			1	1						
Pliometria intercalado – piernas juntas	1	1			1	1			1	1						
Pliometria intercalado – piernas abiertas	1	1			1	1			1	1						
Pliometria saltojunto - saltomortal	1	1			1	1			1	1						
PREP. TECNICA KUMITE	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110					550	550
[redacted]	8	8														
[redacted]	8	8														
[redacted]	8	8														
HIDRATACION 1	4	4														
[redacted]	8	8														
[redacted]	8	8														
[redacted]	8	8														
HIDRATACION 2	3	3														
[redacted]			8	8												
[redacted]			8	8												
[redacted]			8	8												
HIDRATACION 1			8	8												
[redacted]			8	8												
[redacted]			8	8												
[redacted]			8	8												
HIDRATACION 2			8	8												
[redacted]					8	8										
[redacted]					8	8										
[redacted]					8	8										
HIDRATACION 1					4	4										
[redacted]					8	8										
[redacted]					8	8										
[redacted]					4	8										
HIDRATACION 2					3	3										
[redacted]							8	8								
[redacted]							8	8								
[redacted]							8	8								
HIDRATACION 1							8	8								
[redacted]							8	8								
[redacted]							8	8								
[redacted]							4	4								
HIDRATACION 2							6	6								
Ejercicio paso 1: demostración									8	8						
Ejercicio paso 2: aspirin									8	8						
Ejercicio paso 3: ampolleta									8	8						
HIDRATACION 1									4	4						
Ejercicio paso 4: vanda									8	8						
Ejercicio paso 5: control vanda									8	8						
Ejercicio paso 6: puntuación									8	8						
HIDRATACION 2									3	3						
ESTIRAMIENTO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PREP. TEOR. SICOLOGICA (charla técnica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
													Total mapa		410	410
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	410	410	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PREP. TÉCNICA KUMITE	385	385	0%
PREP.TEOR. SICOLOGICA (charla técnica)	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

OCTUBRE	PERIODO:	GENERAL	Nº	41
MESOCICLO:	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR:	BRAYAN 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																
INTENSIDAD																
SESIONES																
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 técnico	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE FIS GENERAL																
PRE FIS ESPECIFICA																
PRE TECNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
PRE TECNICA KUMITE	R	R														
Trabajo de reacción 1: El deportista toca una parte del cuerpo (brazos) y el deportista 2 debe ejecutar una técnica de bloqueo con el brazo que fue estimulado. - Cambio de rol	R	R														
Trabajo de reacción 2: deportista toca una parte del cuerpo (pierna) y el deportista 2 debe ejecutar una técnica de bloqueo con el brazo que fue estimulado. - Cambio de rol	R	R														
Trabajo de reacción 3: deportista toca una parte del cuerpo (pierna y brazos) y el deportista 2 debe ejecutar técnicas combinadas de bloqueo y gyaku zuzuki al estimulo. - Cambio de rol	R	R														
HIDRATACION 1	R	R														
Trabajo de reacción 4: En movilidad de combate el deportista 1 de reaccionar cuando el deportista 2 muestre el foco de referencia- mawashis. Solo bloqueo - cambio de rol	R	R														
Trabajo de reacción 5: En movilidad de combate el deportista 1 de reaccionar cuando el deportista 2 muestre el foco de referencia- mawashis. Solo gyaku - cambio de rol	R	R														
Trabajo de reacción 5: En movilidad de combate el deportista 1 de reaccionar cuando el deportista 2 muestre el foco de referencia- mawashis. Combinado- cambio de rol	R	R														
HIDRATACION 2			R	R												
Anticipación 1: El deportista 1 ataca bloqueo	Deportista 2 anticipa con ataque bloqueo. Cambio de rol			R	R											
Anticipación 2: El deportista 1 ataca bloqueo	Deportista 2 anticipa con ataque gyaku bloqueo. Cambio de rol			R	R											
Anticipación 3: El deportista 1 ataca bloqueo	Deportista 2 anticipa con ataque-cambio de rol			E	R											
HIDRATACION 1				R	R											
Anticipación 4: El deportista 1 ataca bloqueo	Deportista 2 anticipa con ataque mawashi geri- Cambio de rol				R	R										
Anticipación 5: El deportista 1 ataca bloqueo	Deportista 2 anticipa con ataque ura mawashi geri- Cambio de rol				R	R										
Anticipación 6: El deportista 1 ataca bloqueo	Deportista 2 yoko geri- cambio de rol				E	R										
HIDRATACION 2																
Ataque - contraataque 1: Ataque con bloqueo	Defiende o evade, contrataca con bloqueo, 1 tiempo- Cambio de rol						R	R								
Ataque - contraataque 1: Ataque con bloqueo	Defiende o evade, contrataca con bloqueo, 2 tiempo- Cambio de rol						R	R								
Ataque - contraataque 1: Ataque con bloqueo	Defiende o evade, contratca con combinación de bloqueo - Cambio de rol						E	E								
HIDRATACION 1							R	R								
Ataque - contraataque 4 Ataque con bloqueo	Defiende o evade, contrataca con geris - Cambio de rol						R	R								
Ataque - contraataque 5 Ataque con bloqueo	Defiende o evade, contrataca con geris o bloqueo- un tiempo - Cambio de rol						R	R								
Ataque - contraataque 5 Ataque con bloqueo	Defiende o evade, contratca con combinación de bloqueo y geris - Cambio de rol						R	E								
HIDRATACION 2									R	R						
Reacción y reacción 1: Ataque en dos intervenciones	Reacción en dos intervenciones bloqueo								R	R						
Reacción y reacción 2: Ataque en dos intervenciones	Reacción en dos intervenciones con bloqueo o geris								R	R						
Reacción y reacción 3:	Reacción en dos intervenciones combinado								E	E						
HIDRATACION 1									R	R						
Reacción y reacción 4: Ataque en dos intervenciones	Reacción en dos intervenciones bloqueo								R	R						
Reacción y reacción 5: Ataque en dos intervenciones	Reacción en dos intervenciones con bloqueo o geris								E	E						
HIDRATACION 2									R	R						
CIERRE											60	60				
ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					60	60
PRE TEOR SICOLOGICA (charla técnica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
													Total Horas		450	450

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

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

OCTUBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	01

MESOCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BECERRA

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	1	1													1	1
INTENSIDAD	1	1													1	1
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	10	15	10	10	10	10	0	0	0	0	-				40	45
Calentamiento articular	3	3														
Ejercicios de activación	5	8														
Estiramientos estáticos	3	3														
PRE F.B. GENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PRE F.B. ESPECIFICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Puntetta frontal piernas juntas	1	1														
Puntetta oblicua piernas juntas	1	1														
Puntetta cruzado - piernas juntas	1	1														
Puntetta cruzado – piernas abiertas	1	1														
Puntetta saltos laterales	1	1														
PRE TECNICA KUMITE	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0					30	30
Salida 1: oblicua 1: oblicua frontal - oblicua 2: realiza salida en 45 con cambiar de pierna y realiza un contra ataque con frontal	6	6														
Salida 2: oblicua 1: oblicua gancho - oblicua 2: realiza salida en 45 con cambiar de pierna y realiza un contra ataque con gancho	6	6														
Salida 3: oblicua 1: oblicua combinado - oblicua 2: realiza salida en 45 con cambiar de pierna y realiza un contra ataque combinado	6	6														
HORATACION 2	6	6														
Salida 4: oblicua 1: oblicua frontal - oblicua 2: realiza salida en 45 cambiando de pierna y realiza un contra ataque con frontal	6	6														
Salida 5 oblicua gancho - oblicua 2: realiza salida en 45 cambiando de pierna y realiza un contra ataque con gancho	6	6														
Salida 6 oblicua combinados - oblicua 2: realiza salida en 45 cambiando de su pierna y realiza un contra ataque combinado	6	6														
HORATACION 2	6	6														
ENTRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10													10	10
PRE TEORI SICOLOGICA (charla tecnica)	10	10													10	10
	80	80	10	10	10	10	0	0	0	0					110	110

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	115	115	100%
CALENTAMIENTO	45	45	100%
PRE TECNICA KUMITE	30	30	100%
PRE TEORI SICOLOGICA (charla tecnica)	10	10	100%

ENTRENADOR

Brayan Alexis Quintero Becerra
C.C. 1.118.300.124

Firma

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

OCTUBRE	PERIODO:	GENERAL	Nº	41

MESOCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR :	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

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	5	5													5	5
INTENSIDAD	5	5													5	5
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	15	15	15	15	15	15	0	0	0	0					45	45
Calentamiento articular	3	3														
Ejercicios de activación	9	9														
Estiramientos iniciales	3	3														
PRE.FIS.GENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PRE.FIS.ESPECIFICA	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0						
Pliometria frontal piernas juntas	1	1														
Pliometria lateral piernas juntas	1	1														
Pliometria intercalada – piernas juntas	1	1														
Pliometria intercalada – piernas abiertas	1	1														
Pliometria saltos laterales	1	1														
PRE. TECNICA KUMITE	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0					50	50
Salida 1: atleta 1: ataca tsuki - atleta 2: realiza salida en 45 sin cambiar de pierna y realiza un contra-ataque con tsuki	5	5														
Salida 2: atleta 1: ataca geri - atleta 2: realiza salida en 45 sin cambiar de pierna y realiza un contra-ataque con geri	5	5														
Salida 3: atleta 1: ataca combinado - atleta 2: realiza salida en 45 sin cambiar de pierna y realiza un contra-ataque combinado	5	5														
HIDRATACION 1	5	5														
Salida 4: atleta 1: ataca tsuki - atleta 2: realiza salida en 45 cambiando de pierna y realiza un contra-ataque con tsuki	5	5														
Salida 5 ataca geri - atleta 2: realiza salida en 45 cambiando de pierna y realiza un contra-ataque con geri	5	5														
Salida 6 ataca combinados - atleta 2: realiza salida en 45 cambiando de de pierna y realiza un contra-ataque combinado	5	5														
HIDRATACION 2	5	5														
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10													10	10
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla tecnica)	10	10													10	10
												Total Horas			120	115
	90	90	15	15	15	15	0	0	0	0						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	115	115	100%
CALENTAMIENTO	45	45	100%
PRE. TECNICA KUMITE	50	50	100%
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla tecnica)	10	10	100%

ENTRENADOR

Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C. 1.116.356.134

Firma