INFORME DE ACTIVIDADES

CONTRATO	**087 DE 2022**
OBJETO	""PRESTACION DE SERVICIOS COMO PROFESIONAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO Y APOYO EN LAS ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS EN EL AREA URBANA Y/O RURAL A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE DEL MUNICIPIO DE PUERTO BOYACA "
SUPERVISOR	**RAUL ALBERTO DIAZ DIAZ**
FECHA ENTREGA INFORME	**31 DE OCTUBRE DEL 2022**
PERIODO	**27 DE SEPTIEMBRE AL 26 DE OCTUBRE**

El contratista realizo las siguientes actividades

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 26 DE OCTUBRE	
27/O9/22	JORNADA DE EMBELLECIMIENTO DEL ESCENARIO DEPORTIVO PARA LA BUENA PRACTICA DE LOS ATLETAS.
28/09/22	TRABAJO DE TÉCNICA PARA FONDO MEDIANTE GACELAS Y COORDINACIÓN BRAZA ZANCADA
29/09/22	Día de rodaje con intervalos de 5 min de velocidad media por dos minutos de caminata 10 series en grupos de 4 atletas
30/09/22	DIA DE TOMAS DE TIEMPOS EN CARRERAS DE 100 PARA HACER REGISTRO Y MEJORA DE ESTOS
03/10/22	TRABAJO ABDOMINAL POR SERIES QUE PERMITE AL ATLETA DESARROLLAR UNA POTENCIA EXTRA PARA TODAS LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO
04/10/22	ENBELLECIMIENTO DE LOS ESCENARIOS PISTA DE SALTO
05/10/22	TRABAJO ABDOMINAL POR SERIES QUE PERMITE AL ATLETA DESARROLLAR UNA POTENCIA EXTRA PARA TODAS LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO
06/10/22	DIA DE TRABAJO DE CARGAS DONDE EL ATLETA DESARROLLARA FUERZA, POTENCIA Y EXPLOSIVIDAD MEDIANTE EJERCICIOS ENFOCADOS AL DESARROLLO DE ESTAS.
07/10/22	TRABAJO DE FONDO, EL ATLETA DESARROLLARA TRABAJO DE 6K APLICANDO BUENAS TÉCNICAS DE ZANCADA Y BRAZADA EN 1 HORA
10/10/22	TRABAJO DE FUNDAMENTACIÓN DE LA PRUEBA DE MARCHA, DESARROLLO DE LA TÉCNICA Y REGLAMENTO
11/10/22	LUEGO DE FIN DE SEMANA RE HACE TRABAJO DE CARGAS (AUTO CARGAS) PARA EL DESARROLLO DE EXPLOSIVIDAD.
12/10/22	DIA DE RECUPERACION HACIENDO ADAPTACIONES A LA PISTA DE SALTO PARA EL BUEN DESARROLLO DE ESTA PRUEBA
13/10/22	PREPARACION PARA TRABAJO DE RELEVOS EXPLICACION TECNICA Y EJECUCION 400 METROS POR EQUIPOS
14/10/22	PREPARACION PARA TRABAJO DE RELEVOS EXPLICACION TECNICA Y EJECUCION 400 METROS POR EQUIPOS
17/10/22	EL ATLETA EJECUTARA LANZAMIENTOS TECNICOS DE JABALINA EN CAMPO ABIERTO CON CARRERA DE IMPULSO, TRASPIE Y LANZAMIENTO

18/10/22	TRABAJO DE FONDO DESARROLLO DE PRUEBA 3K PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA
19/10/22	FUNDAMENTACIÓN DE LA PRUEBA DE RELEVOS Y FAMILIARIZACIÓN CON EL TESTIMONIO HACIENDO CARRERAS DE 400 METROS POR EQUIPOS CON ENTREGA DE TESTIMONIO
20/10/22	DIA DE RECUPERACIÓN HACIENDO EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO Y DESARROLLANDO ACTIVIDADES TRANSVERSALES (CARRERAS)
21/10/22	TRABAJO DE FUNDAMENTACIÓN DE LA PRUEBA DE MARCHA, DESARROLLO DE LA TÉCNICA Y REGLAMENTO
24/10/22	DÍA DE RODAJE CON INTERVALOS DE 5 MIN DE VELOCIDAD MEDIA POR DOS MINUTOS DE CAMINATA 10 SERIES
25/10/22	DIA DE RECUPERACIÓN HACIENDO EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO Y DESARROLLANDO ACTIVIDADES TRANSVERSALES (CARRERAS)
26/10/22	LUEGO DE FIN DE SEMANA RE HACE TRABAJO DE CARGAS (AUTO CARGAS) PARA EL DESARROLLO DE EXPLOSIVIDAD. MULTISALTOS: 5*20 SKIPPING 3*1" ZANCADAS 4*10 3 SERIES DEL CIRCUITO
	TRABAJO ABDOMINAL POR SERIES QUE PERMITE AL ATLETA DESARROLLAR UNA POTENCIA EXTRA PARA TODAS LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO 1" PLANCHA BAJA, 20 ABD CONCENTRADAS, 20 ABD COMPLETAS, 20 UNILATERALES

CAMILO ERNESTO MELO
MONITOR DE ATLETISMO

APOYO FOTOGRAFICO





CAMILO ERNESTO MELO

MONITOR DEPORTIVO DE ATLETISMO