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

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	90,9%

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	Se realizo un plan grafico compuesto por mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento los cuales poseen objetivos generales y específicos, cada uno de estos fueron planteado acorde al cronograma de competencia de la liga del Valle del Cauca y a su vez	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

y unidades de entrenamiento en fisico y digital en el correo que sea asignado por el coordinador de deporte.	dando una proyección para los próximos juegos departamentales del Valle del cauca.	
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, apoyo operativo, planeación y organización en la inscripción de los deportistas de la selección Yumbo en los juegos Intercolegiados correspondiente a la fase municipal y departamental, el deportista que logro la medalla de oro se encuentra a la espera de la convocatoria y realizando del evento nacional.	Se entregó el informe técnico y las unidades de enteramiento por volumen, en los cuales se encuentra estipulado toda la planeación para este mesociclo, asi como registro fotográfico, en formato fisico 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.	En este mes se brindo apoyo en la preparación de los deportistas de la selección Yumbo que participara en los juegos departamentales, en este mes se realizaron ajustes centrados especificamente en cada uno de los deportistas que participaran en estas justas deportistas. Por lo tanto, para reforzar las componentes fisicas, técnicos y tácticos se realizó con ayuda del IMDERTY una concentración con miras a adquirir excelentes resultados en estas justas.	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 apoyo técnico y operativo en los juegos departamentales del valle del cauca realizado en el municipio de Jamundí, donde con apoyo del IMDERY los deportistas recibieron implementación deportiva, asistencia del cuerpo interdisciplinario.	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 deportivas. Además de eso se solicitó una concentración para los deportistas de la selección Yumbo que participaran en los próximos juegos departamentales, la cual fue aprobada y apoyada por el IMDERTY y su cuerpo interdisciplinario.	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:	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de

	• Se asistió y apoyo en la inscripción de los deportistas que participaran en los próximos juegos departamentales. • Desfile de comparsas organizado por el municipio de Yumbo. • Entrega de uniformes de presentación deportistas de la selección Yumbo que participaran en los próximos juegos departamentales.	subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
7) Presentar un informe y registro fotográfico al equipo de prensa del IMDERTY, de los resultados de las competencias y eventos sobresalientes de su disciplina con un plazo no mayor a dos días de haber terminado el evento o la competencia.	Se han presentado informe y registro fotográfico de cada una de las competencias y eventos que se han realizado, donde han participado los deportistas de la selección 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
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 NOVIEMBRE 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 a la ceremonia de presentación y entrega de los uniformes de presentación para la selección de Juegos Departamentales 2022, donde estuvo presente el alcalde del municipio, órgano administrativo e interdisciplinar del IMDERTY.	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. Además de esto se han seguido con las recomendaciones del fisioterapeuta para la recuperación de cada uno de los 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
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.	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 han entregado cada uno de los informes correspondientes a las competencias fundamentales y preparatorias, para obtener resultados de calidad en los juegos departamentales.	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 neuro entrenamiento para el cumplimiento de la meta principal de obtener excelentes resultados en los 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
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 estadistico, 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 NOVIEMBRE 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: 22/06/2016 PAG 1 DE 1

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
DEPORTE: KARATE-DO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:
FECHA DE ENTREGA: NOVIEMBRE
FECHA: NOVIEMBRE
DESDE: 1 DE NOVIEMBRE DE 2022
HASTA: 30 DE NOVIEMBRE DE 2022
DESCANSO ACTIVO
PREP. FISICA GNRAL
PREP. FISICA ESPECIAL: X
PRECOMPETITIVA: X
COMPETITIVA: X
CATEGORÍA: VARIAS
EDAD: >10
LUGAR: COLISEO DE COMBATE

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																			X	X	X	X	X								
TEST PEDAGOGICOS																															
TEST COMPETITIVOS											X																				
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA				
SE LLEVARON A CABO ENTRENAMIENTOS PARA LA EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DE GORI Y TSURI 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 TSURI Y GERI CON CAMBIO DE RITMO, ADEMÁS DE ATAQUES DE DOBLE INTENCIÓN. LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUERON REALIZADAS EN EL COLISEO DE COMBATE	instalaciones	medio	alto	80%
	deportistas			
	implementación			
2o. SEMANA				
LOS EJERCICIOS DE LA SEGUNDA SEMANA ESTUVIERON 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			
3o. SEMANA				
EN LA TERCERA SEMANA DEL MES DE NOVIEMBRE SE REALIZARON TRABAJOS DE EJECUCIÓN DE REACCIÓN Y CONTRA ATAQUE, Y DE ESTA FORMA PODER LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS DENTRO DE LAS COMPETENCIAS SEAN CAPACES DE REALIZAR MARCADORES DE DEFENSA Y CONTRA ATAQUE. SE LLEVARON A CABO LOS ENTRENAMIENTOS EN EL COLISEO DE COMBATE DEL MUNICIPIO DE YUMBO.	instalaciones	medio	alto	95%
	deportistas			
	implementación			
4o. SEMANA	instalaciones			
EL TRABAJO REALIZO RECREACIONES DE SITUACIONES DE COMPETENCIA Y ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS PARA MEJORAR EL PENSAMIENTO TÁCTICO DE LOS DEPORTISTAS, SE REALIZARON MEDIANTE COMBATES CON CONDICIONES, EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DOMINANTES, EJECUCIÓN DE ANTICIPACIONES Y CONTRATAQUES. TODAS LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE SE DICTARON Y SUPERVISARON DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN COLISEO DE COMBATE	deportistas	alto	medio	80%
	implementación			
5o. SEMANA				
LUEGO DE PARTICIPAR EN LOS JUEGOS DEPARTAMENTALES 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 KIHONES (MARCO DE TSUKI, GERI) Y COMBINACIÓN DE ESTOS con EL OBJETIVO DE MEJORAR LAS FALENCIAS TÉCNICAS OBSERVADAS EN LA COMPETENCIA Y PERFECCIONAR LA EJECUCIÓN DE ESTAS	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: 01 AL 06

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

PERIODO: ETAPA BASICA 4 — 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						
			TECNICAS DE ATAQUE CON CAMBIO DE RITMO - TIEMPO INFERIOR		90 MIN	TECNICAS DE ATAQUE COMBINADAS TIEMPO Y SUBIDA CON CAMBIO DE RITMO		90 MIN	TECNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCION CON CAMBIO DE RITMO - TIEMPO SUPERIOR		90 MIN	TECNICAS DE ATAQUE A DOBLE INTENCION CON CAMBIO DE RITMO - TIEMPO SUPERIOR		90 MIN						
			ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN						
			CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR: BRAYAN ALEXIS CUNTERO BEDOYA — DEPORTE: KARATE DO

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

OBJETIVO: MEJORAR EL NIVEL DE EJECUCIÓN TECNICO DE LOS DEPORTISTAS

SEMANA: 01 AL 12

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

PERIODO: ETAPA BASICA 4 — 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						
BLOQUEO DE TECNICAS DE TIEMPO Y CONTRA-ATAQUE CON TIEMPO		90 MIN	EVASION DE TECNICAS DE TIEMPO Y CONTRA-ATAQUE CON TIEMPO		90 MIN	BLOQUEO DE TECNICAS DE GIRO Y CONTRA-ATAQUE CON TIEMPO		90 MIN	EVASION DE TECNICAS DE GIRO Y CONTRA-ATAQUE CON TIEMPO		90 MIN	TRABAJOS TECNICOS PARA BARRIDOS		85 MIN						
ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ENTRENAMIENTO DIRIGIDOS		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 CUNTERO BEDOYA — DEPORTE: KARATE DO

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

OBJETIVO: INCREMENTAR LA EXPLOSIVIDAD DE LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE KUMITE

SEMANA : 14 AL 20

MES: NOVIEMBRE | SEMANA No: 1 | MICROCICLO: 46

PERIODO: PRECOMPETITIVO 4 | 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 REACCIÓN - ATAQUES DE TSUKIS Y GERIS MEDIANTE ESTIMULOS POR COMANDO O TACTO		60 MIN	ANTICIPACIÓN DE TÉCNICAS DE TSUKIS		60 MIN	CONTRA-ATAQUE DE TÉCNICAS DE TSUKIS		60 MIN	ANTICIPACIÓN Y REACCIÓN DE TÉCNICAS DE COMBATES		60 MIN	TOPE		60 MIN						
ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN						
CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

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

MIGRITY	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 : 21 AL 27

MES: NOVIEMBRE | SEMANA No: 4 | MICROCICLO: 47

PERIODO: COMPETITIVO 4 | 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								
CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
PREPARACIÓN ESPECIFICA		10 MIN	RECREACIÓN DE SITUACIONES DE COMPETENCIA PARA MANTENER EL MARCADOR		60 MIN	PREPARACIÓN ESPECIFICA		10 MIN	RECREACION DE SITUACIONES DE COMPETENCIA		60 MIN	PREPARACION ESPECIFICA		10 MIN						
TÉCNICAS PROPIAS DE COMPETENCIAS DE TSUKIS		50 MIN				EJERCICIOS DE ANTICIPACIÓN CON TÉCNICAS DE COMBATE		50 MIN				TÉCNICAS PROPIAS DE COMPETENCIA		50 MIN						
ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		10 MIN						
CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

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

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSION: 01 FECHA: 22/08/2017 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR LAS HABILIDADES OFENSIVAS DE LOS ATLETAS

SEMANA: 30 A 35

MES: NOVIEMBRE — SEMANA No: 1 — MICROCICLO: 40

PERIODO: SEGUNDO CORTE — SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SEMANA 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Metraje	Tarde	Hora/hs	Metraje	Tarde	Hora/hs	Metraje	Tarde	Hora/hs	Metraje	Tarde	Hora/hs	Metraje	Tarde	Hora/hs	Metraje	Tarde	Hora/hs	Metraje	Tarde	Hora/hs
		X			X			X			X									
CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN						
PREPARACION FISICA ESPECIFICA		10 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		10 MIN				PREPARACION FISICA ESPECIFICA		10 MIN						
ALUMNOS BASICOS DE CADERA Y GIROS		60 MIN	ALUMNOS BASICOS DE CADERA Y GIROS		60 MIN	ALUMNOS BASICOS DE TIGERA		60 MIN	ALUMNOS BASICOS DE CADERA Y GIROS		60 MIN	ALUMNOS BASICOS TRON SUPERIO E INFERIOR		60 MIN						
ESTIRAMIENTO GRUPOSOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUPOSOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUPOSOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUPOSOS		10 MIN	ESTIRAMIENTO GRUPOSOS		10 MIN						
CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN	CHARLA TECNICA		5 MIN						

ENTRENADOR O MONITOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO SECOYA

DEPORTE: KARATE DO

FORMATO BASE DE DATOS DEPORTISTAS PROYECTADOS A JUEGOS DEPARTAMENTALES

FO – GP –

VERSION	1
FECHA	06/30/2018
PAGINA	1 DE 1

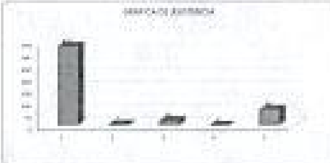
DISCIPLINA	KARATE-DO	PROFESOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO	TELEFONO	312 611 4375	CORREO	alexacro03@hotmail.es

#	DEPORTISTA				NACIMIENTO				ESAD	CATEGORIA (peso, edad, no aplica)	TIPO DE SANGRE (g+ -o)	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CLUB DEPORTIVO	DIRECCION RESIDENCIA	TELEFONO	BARRIO	COMUNA (1,2,3,4, rotate o municipio)	EPS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO (numero)	TALLAS		PROYECCION RESULTADOS		
	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	LUGAR (ciudad - dep.)	FECHA DIA	FECHA MES	FECHA AÑO													DEPORTIVA (tu talla)	ZAPATOS (cm)	ORO	PLATA	BRONCE
1	BRANDON	STEVEN	HINGA	BELTRAN	YUMBO	10	3	2007	13	SUB-13 M (+ KATA	O+	1.116.373.039	SUZAKU	CALLE 3 # 14 C 31	311 659 4342	LAS CRUCES	3	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	16	39	1	1	
2	SEBASTIAN		HERNANDEZ	MORENO	CALI	4	5	2007	12	SUB-13 M	O+	1.104.806.775	SUZAKU	CALLE 13 A OESTE #7 A 58	320 614 2823	BONCHO	4	SOS	JOSE MARIA CORDOBA	8	M	39		1	
3	LENER	RON	MANRIQUE	LÓPEZ	VENEZUELA	17	4	2008	11	SUB-13 M/+KATA	O+	1.107.690.780	SUZAKU	CR 13 4A #69A-04	310 486 4334	GAITAN	4	ASMET SALUD	HECTOR ALFONSO SAAVEDRA	4	S	38	1		
4	ANGIE	VALERIA	CORTES	OVIEDO	YUMBO	30	8	2008	12	SUB-13 F		1.116.375.082	SUZAKU	FINCA EL PORVENIR	3108477373	MIRAVA VIEJA	12	ASMET SALUD	JOSE ANTONIO GALAN SEDE	8	S	35	1		
5	FABIAN	ANDRES	OVIEDO	ALEGRIA	CALI	13	6	2010	11	SUB-13 M		1.107.691.471	SUZAKU	CALLE 6 #3-64	3108105145	BELALCAZAR	2				M	40			
6	JOSE	MANUEL	BASTIDAS	MARIN	CALI	13	8	2010	11	SUB-13 M	B+	1.142.838.679	SUZAKU	CALLE 6 #3-24		BELALCAZAR	2							1	
7	JULIANA		CASTILLO	URREGO	CALI	11	6	2008	12	SUB-13 F	O+	1.107.852.628	SUZAKU	CALLE 7 N #2N-20	3162264851	LLERAS	4	SOS	AMERICANO	7	S	38			
8	RAQUEL		TREJOS	ARREGUI	CALI	12	11	2008	12	SUB-13 F	B+	1.109.376.450	SUZAKU	CALLE 5OESTE #KC 25	3164296523	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	8	14	37			
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									

FIRMA

BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

C.C: 1.118.300.124



IMDERTY

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

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de noviembre el objetivo principal es ajustar detalles minimos técnicos y tácticos, mediante sesiones de entrenamientos enfocados en ataques simples con cambios de ritmo acompañado de doble intención, trabajos de defensivos proyectando contraataques, reacción y situaciones de competencias para consolidar conceptos antes entrenados. En este el IMDERTY realizo la entrega de uniformes de presentación para los deportistas y entrenadores que asistirán a los juegos departamentales del valle del cauca 2022.

En este mes, los deportistas de la selección Yumbo que participaran en los próximos juegos departamentales asistieron al neuro entrenamiento para fortalecer el componente psicológico con el objetivo de reforzar la asimilación de los atletas frente a esas justas. Además de lo anteriormente mencionado, se realizo con ayuda del IMDERTY y su cuerpo interdisciplinario se realizó una concertación con los deportistas de la selección Yumbo que representaran el municipio en los juegos departamentales. En este mes también fue posible continuar con su proceso de preparación y mejoramiento de condiciones especificas y generales.

Durante el mes de noviembre, 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 noviembre 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.

- Se realizo una concentración previa a iniciar la participación en los juegos departamentales, con apoyo del IMDERTY y su cuerpo interdisciplinario.

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:
  - Asistencia entrega de uniformes de presentación para los juegos departamentales.
  - Asistencia y apoyo en la inscripción de los deportistas de la selección Yumbo en los juegos departamentales del valle del cauca 2022.

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.

IMDERTY

Objetivo del Mes.

El mes de noviembre tuvo como objetivo principal ajustar cada uno de los detalles técnicos, tácticos y físicos observados durante todo el macrociclo deportivo, acorde a los resultados obtenidos en las diferentes competencias, y de esta forma obtener el pronostico de medallero planteado a la subgerencia deportiva para las justas departamentales 2022.

MODALIDAD - KUMITE.

Descripción general de los microciclos:

En la etapa final para la preparación de los juegos departamentales los entrenamientos se debe intensificar la corrección de los detalles específicos, así como a su vez, fortalecer el pensamiento táctico mediante entrenamientos mentales y realización de trabajos específicos. Por lo tanto, en este mes los micros están directamente enfocados a ajustar detalles e incrementar el pensamiento táctico.

Microciclo 1: En el primer microciclo del mes (44 del año), se llevaron a cabo entrenamientos de salidas en 45 y otras herramientas de cambios de ritmo. Y de esta forma incrementar el nivel de herramientas ofensivas.

Microciclo 2: En el segundo microciclo del mes (45 del año), ejercicios de evasión y bloque acompañado de contraataques, con el objetivo de elevar el nivel de defensa y reacción después de la realización de esta.

Microciclo 3: En el tercer microciclo del mes (46 del año), trabajos de reacción y anticipación acompañados de técnicas de combate, como complemento a la semana anterior y de esta forma minimizar la probabilidad que sean puntuados.

Microciclos 4: En el cuarto microciclo del mes (47del año), se llevaron a cabo entrenamientos enfocados a situaciones de competencia y táctica de combate, y de esta manera complementar el componente técnico con cada una de las tácticas y estrategias durante un combate.

Microciclos 5: En el quinto microciclo del mes (48 del año), se realizan kihones correctivos y progresivos después de la competencia.

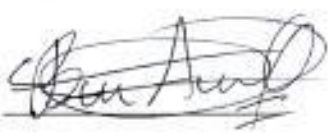
Los 5 microciclos estuvieron están conformados en un calentamiento general de 15 minutos, que consta de 3 a 5 minutos de movimientos articulares, de 5-10 de preparación específica y 5 minutos de estiramiento, trabajo específico la clase de general de kumite tiene una duración entre 50 a 60 minutos aproximadamente.

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)

Atentamente,

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

Firma: 

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

NOVIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	44

MESOCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO SEDOVA

MICROCICLO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		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					25	28
INTENSIDAD				6	6	6	6	6	5	6	6						
TECNICA E				1	1	1	1	1	1								
DE ENTRAMIENTO		0	0	15	15	15	15	15	13	13	13	0	0			60	56
alentamiento articular				3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activación				6	6	6	6	6	6	6	6						
Estiramientos estaticos				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		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
Pliometria frontal piernas juntas																	
Pliometria lateralizada - piernas juntas																	
Pliometria lateralizada - piernas abiertas																	
Pliometria saltos altos - saltos altos																	
HIDRATACION 1																	
PRE TECNICA KUMITE		0	0	60	60	60	60	60	60	60	60	0	0			240	240
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque 2: Ataca Kizami 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 Kizami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral			8	8												
HIDRATACION 1				8	8												
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque 2: Ataca Kizami 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 Kizami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal			8	8												
HIDRATACION 2				8	8												
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Kizami 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 Kizami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral					8	8										
HIDRATACION 1						8	8										
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque 2: Ataca Kizami 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 Kizami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal					8	8										
HIDRATACION 2						8	8										
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque doble intención 2: Ataca Gyaku Tsuki -							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque doble intención 2: Ataca kizai tsuki - cambio de ritmo lateral							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque doble intención 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo lateral							8	8								
HIDRATACION 1								8	8								
Ataque 1: Ataca Kizami Tsuki	Ataque doble intención 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki-Chudan	Ataque doble intención 2: Ataca kizai tsuki - cambio de ritmo diagonal							8	8								
Ataque 1: Ataca Gyaku Tsuki- Jodan	Ataque doble intención 2: Ataca Gyaku Tsuki - cambio de ritmo diagonal							8	8								
HIDRATACION 2								8	8								
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque doble intención 2: Ataca Kizami ura geri - cambio de ritmo lateral									8	8						
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque doble intención 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo lateral									8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque doble intención 2: Ataca Kizami Mawashi Geri - cambio de ritmo lateral									8	8						
HIDRATACION 1										8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami mawashi geri	Ataque doble intención 2: Ataca Kizami ura geri - cambio de ritmo diagonal									8	8						
Ataque 1: Ataca Mawashi Geri -Chudan	Ataque doble intención 2: Ataca Mawashi Geri jodan - cambio de ritmo diagonal									8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque doble intención 2: Ataca Kizami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal									8	8						
Ataque 1: Ataca Kizami ura Geri	Ataque doble intención 2: Ataca Kizami Mawashi Geri - cambio de ritmo diagonal									8	8						
ESTIRAMIENTO ORGANICO				15	15	15	15	15	15	15	15					60	60
PRE TEORI SICOLOGICA (charla tecnica)				5	5	5	5	5	5	5	5					20	20
															Total micro	360	360

0 0 90 90 90 90 90 90 90 90

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	360	360	100%
DE ENTAMIENTO	60	60	100%
PRE TECNICA KUMITE	240	240	0%
PRE TEOR SICOLOGICA (charla tecnica)	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

NOVIEMBRE	PERIODO:	GENERAL	Nº	45
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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			30	30
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
SESIONES	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.FIS.GENERAL	0	0	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	0	0			0	0
PRE. TÉCNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0	0			300	300
Bloque 1: Bloqueo kizami tsuki- contraataque en dos tiempos kizami tsuki - gyaku tsuki	8	8														
Bloqueo 2: bloqueo gyaku tsuki contraataque en dos tiempos kizami tsuki	8	8														
bloqueo 3: bloqueo compuesto de kizami tsuki y gyaku tsuki contraataque	8	8														
HIDRATACION 1	6	6														
bloqueo 1: bloqueo kizami tsuki contraataque en dos tiempos kizami tsuki	8	8														
bloqueo 2: bloqueo gyaku tsuki contraataque en dos tiempos kizami tsuki	8	8														
bloqueo 3: bloqueo compuesto de kizami tsuki y gyaku tsuki contraataque	8	8														
HIDRATACION 2	6	6														
Evasión 1: Evasión kizami tsuki- contraataque en dos tiempos kizami tsuki - gyaku tsuki			8	8												
Evasión 2: Evasión gyaku tsuki- contraataque en dos tiempos kizami tsuki - gyaku tsuki			8	8												
Evasión 3: Evasión compuesto de kizami tsuki y gyaku tsuki- contraataque en dos tiempos kizami tsuki - gyaku tsuki			8	8												
HIDRATACIÓN 1			6	6												
Evasión 4: Evasión kizami tsuki- contraataque en dos tiempos kizami tsuki - gyaku tsuki			8	8												
Evasión 5: Evasión gyaku tsuki- contraataque en dos tiempos kizami tsuki - gyaku tsuki			8	8												
Evasión 6: Evasión compuesto de kizami tsuki y gyaku tsuki- contraataque en dos tiempos kizami tsuki - gyaku tsuki			8	8												
HIDRATACION 2			6	6												
bloqueo 1: bloqueo kizami tsuki contraataque en dos tiempos					8	8										
bloqueo 2: bloqueo frontal mawashi geri contraataque en dos tiempos kizami tsuki					8	8										
bloqueo 3: bloqueo compuesto kizami tsuki mawashi geri y gyaku tsuki					8	8										
HIDRATACION 1					6	6										
bloqueo 1: bloqueo kizami tsuki mawashi geri contraataque en dos tiempos					8	8										
bloqueo 2: bloqueo frontal mawashi geri contraataque en dos tiempos					8	8										
bloqueo 3: bloqueo compuesto mawashi geri y gyaku tsuki contraataque					8	8										
HIDRATACIÓN 2					6	6										
Evasión 1: Evasión kizami tsuki mawashi geri contraataque en dos tiempos kizami							8	8								
Evasión 2: Evasión mawashi geri contraataque en dos tiempos kizami tsuki							8	8								
Evasión 3: Evasión compuesto kizami tsuki mawashi geri y gyaku tsuki							8	8								
HIDRATACION 1							6	6								
Evasión 4: Evasión kizami tsuki mawashi geri contraataque en dos tiempos							8	8								
Evasión 5: Evasión frontal mawashi geri contraataque en dos tiempos							8	8								
Evasión 6: Evasión compuesto mawashi geri y gyaku tsuki contraataque en							8	8								
HIDRATACION 2							6	6								
Barrido paso 1- desestabilización									8	8						
Barrido paso 2- agarre									8	8						
Barrido paso 3- arranche									8	8						
HIDRATACIÓN 1									6	6						
Barrido paso 4- caida									8	8						
Barrido paso 5- control caida									8	8						
Barrido paso 6- puntuacion									8	8						
HIDRATACION 2									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
														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. TÉCNICA KUMITE	300	300	0%
PRE.TEORI.SICOLOGICA (charla tecnica)	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

NOVIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	46
MICROCICLO	ESTABILIZADOR	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BOCOTA	

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					30	30
INTENSIDAD	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15					75	75
Caentamiento articular	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activacion	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9						
Calentamiento inicales	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					0	0
Atemitra frontal piernas juntas																
Atemitra lateral piernas juntas																
Atemitra intercalado – piernas juntas																
Atemitra intercalado – piernas abiertas																
Atemitra consecuente - talones altos																
PRE TECNICA KUMITE	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90					300	300
Trabajo de reaccion 1: 1 deportista toca una parte del cuerpo (brazos) y el deportista 2 debe ejecutar una tecnica de tsuki con el brazo que fue estimulado - Cambio de rol	6	6														
Trabajo de reaccion 2: deportista toca una parte del cuerpo (pierna) y el deportista 1 debe ejecutar una tecnica de tsuki con el brazo que fue estimulado - Cambio de rol	6	6														
Trabajo de reaccion 3: deportista toca una parte del cuerpo (pierna y brazos) y el deportista 1 debe ejecutar tecnicas combinadas de tsuki y geri acorde al estimulo - Cambio de rol	6	6														
HIDRATACION 1	7	7														
Trabajo de reaccion 4: Sin movilidad de combate el deportista 1 de reaccionar cuando el deportista 2 muestre el foco de referencia- manopias- Solo tsuki- cambio de rol	6	6														
Trabajo de reaccion 5: Sin movilidad de combate el deportista 1 de reaccionar cuando el deportista 2 muestre el foco de referencia- manopias- Solo geri- cambio de rol	6	6														
Trabajo de reaccion 6: Sin movilidad de combate el deportista 1 de reaccionar cuando el deportista 2 muestre el foco de referencias- manopias- Combinado- cambio de rol	6	6														
HIDRATACION 2	8	8														
Anticipacion 1: Fi deportista 1 ataca tsuki	Deportista 2 anticipa con gyaku tsuki- Cambio de rol			6	6											
Anticipacion 2: Ei deportista 1 ataca tsuki	Deportista 2 anticipa con kisami gyaku tsuki- Cambio de rol			6	6											
Anticipacion 3 Ei deportista 1 ataca tsuki	Deportista 2 anticipa con tani-otoshi- cambio de rol			6	6											
HIDRATACION 1				6	6											
Anticipacion 4: Fi deportista 1 ataca tsuki	Deportista 2 anticipa con kisami mawashi geri- Cambio de rol			6	6											
Anticipacion 5: Di deportista 1 ataca tsuki	Deportista 2 anticipa con uni kisami geri- Cambio de rol			6	6											
Anticipacion 6:Ri deportista 1 ataca tsuki	Deportista 2 yoko geri cambio de rol			6	6											
HIDRATACION 2				6	6											
Ataque - contraataque 1: Ataque con tsuki's	Defiende y evade, contraataca con tsuki's 1 tiempo- Cambio de rol					6	6									
Ataque - contraataque 1: Ataque con tsuki's	Defiende y evade, contraataca con tsuki's 2 tiempo- Cambio de rol					6	6									
Ataque - contraataque 1: Ataque con tsuki's	Defiende y evade, contraataca con combinacion de tsuki's - Cambio de rol					6	6									
HIDRATACION 1						6	6									
Ataque - contraataque 4:Ataque con tsuki's	Defiende y evade, contraataca con geris - Cambio de rol					6	6									
Ataque - contraataque 5:Ataque con tsuki's	Defiende y evade, contraataca con geris y tsuki's un tiempo - Cambio de rol					6	6									
Ataque - contraataque 6:Ataque con tsuki's	Defiende y evade, contraataca con combinacion de tsuki's y geris - Cambio de rol					6	6									
HIDRATACION 2						6	6									
Reaccion y reaccion 1: Ataque en dos intenciones	Reaccion en dos intenciones tsuki's							6	6							
Reaccion y reaccion 2: Ataque en dos intenciones	Reaccion en dos intenciones con tsuki's y geris							6	6							
Reaccion y reaccion 3	Reaccion en dos intenciones combinado							6	6							
HIDRATACION 1								6	6							
Reaccion y reaccion 4: Ataque en dos intenciones	Reaccion en dos intenciones tsuki's							6	6							
Reaccion y reaccion 5: Ataque en dos intenciones	Reaccion en dos intenciones con tsuki's y geris							6	6							
HIDRATACION 2								6	6							
								6	6							
TOPE										80	80					
ESTIRAMIENTO	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
													Total mesc		450	450
	90	90	90	90	90	90	90	90	150	150						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOLTOTAL	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE TECNICA KUMITE	300	300	0%
PRE TEOR.SICOLOGICA (charla tecnica)	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

NOVIEMBRE	PERIODO:	GENERAL	Nº	47

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	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7					75	75
INTENSION	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
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						
Estiramientos musculares	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE FISICO GENERAL	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
PRE FISICO ESPECIFICA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
PRE TÉCNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
Técnicas propias de bucle competencia	6	6														
Técnicas propias combinadas de bucle competencia	8	8														
Técnicas propias bucle contra de tiempos	8	8														
HIDRATACIÓN 1	4	4														
Técnicas propias de bucle competencia	6	6														
Técnicas propias combinadas de bucle competencia	8	8														
Técnicas propias bucle contra de tiempos	8	8														
HIDRATACION 2	5	5														
Reacción 1: mantener mantenerse a favor			6	6												
Reacción 2: ampliar el espacio			6	6												
Reacción 3: remontar el marcador			6	6												
HIDRATACIÓN 1			6	6												
Reacción 1: puntuar después de provocar			6	6												
Reacción 2: baja intensidad del combate al oponente			6	6												
Reacción 3: Puntuar después de mantenerse defensivo			6	6												
HIDRATACIÓN 2			6	6												
Anticipación con kizami tsuki					6	6										
Anticipación con gyaku tsuki					6	6										
Anticipación					6	6										
HIDRATACION 1					5	5										
Anticipación con kizami mawashi geri					6	6										
Anticipación Kizami ura mawashi geri					6	6										
Anticipación kizami mawashi geri oblicuo					7	7										
Reacción 1: mantener mantenerse a favor					6	6										
Reacción 2: ampliar el espacio					6	6										
Reacción 3: remontar el marcador					6	6										
HIDRATACIÓN 1							6	6								
Reacción 1: puntuar después de provocar							6	6								
Reacción 2: baja intensidad del combate al oponente							6	6								
Reacción 3: Puntuar después de mantenerse defensivo							6	6								
HIDRATACIÓN 2							6	6								
Cultura moderada tsuki							6	6								
Cultura moderada geri							6	6								
Cultura libre							6	6								
COMPETENCIA									60	60						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE TEORI SICOLOGICA (charla técnica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	Total sesión				450	450

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

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

NOVIEMBRE	PERIODO	GENERAL	3ª	48

MESOCICLO	ESTABILIZACION	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO SEDOVA

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	4	5	5	5	5	5									19	20
INTENSIDAD	3	3	4	4	3	3									14	15
# SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	15	15	15	15	15	15	5	5	5	5					45	45
Calentamiento articular	3	3	3	3	3	3										
Ejercicios de activación	6	6	6	6	6	6										
Calentamiento muscular	3	3	3	3	3	3										
PRE FISIOGENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PRE FISIOESPECIFICA	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0						
Plancha frontal piernas juntas	1	1	1	1	1	1										
Plancha lateral piernas juntas	1	1	1	1	1	1										
Plancha intermedia – piernas juntas	1	1	1	1	1	1										
Plancha intermedia – piernas abiertas	1	1	1	1	1	1										
Plancha salto laterales	1	1	1	1	1	1										
PRE TECNICA KUMITE	55	55	55	55	55	55	0	0	0	0					165	165
Bloque 1: Kiyin para ejecutar correctamente el golpe solo el deportista	10	10														
Bloque 2: Kiyin para ejecutar correctamente el kiyin solo el deportista	10	10														
Bloque 3: Kiyin para ejecutar correctamente el kiyin solo el deportista	7	7														
Bloque 4: Kiyin para ejecutar correctamente el kiyin solo el deportista	7	7														
Bloque 5: Kiyin con desplazamiento y luego ejecutar el	19	19														
HORMIGA 2	6	6														
Bloque 1: Kiyin para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente el makiwaki giri- el deportista ejecuta movimiento de cadera sostenido. Pierna trasera			7	7												
Bloque 2: Kiyin para perfeccionar movimiento de cadera y ejecutar correctamente la kiyin makiwaki giri- el deportista ejecuta movimiento de cadera sostenido. Pierna de adelante			7	7												
Bloque 3: Kiyin movimiento sostenido de cadera hacia adentro y recogerla			7	7												
HORMIGA 1			6	6												
Bloque 4: Kiyin para ejecutar correctamente el kiawaki giri- el deportista ejecuta makiwaki giri sostenido. Mismo puesto			7	7												
Bloque 5: Kiyin para ejecutar correctamente el kiyin makiwaki giri el deportista ejecuta kiyin solo sostenido. Mismo puesto			7	7												
Bloque 6: Kiyin para ejecutar correctamente una makiwaki giri- Mismo puesto			6	6												
HORMIGA 3			6	6												
Bloque 1: Kiyin para ejecutar correctamente el golpe solo- el deportista ejecuta golpe solo sostenido. Mismo puesto					10	10										
Bloque 2: Kiyin para ejecutar correctamente el kiyin solo- el deportista ejecuta kiyin solo sostenido. Mismo puesto					10	10										
Bloque 3: Kiyin para ejecutar correctamente el kiyin solo de tren inferior					5	5										
Bloque 4: Kiyin para ejecutar correctamente el kiyin solo de tren inferior- 1 golpe solo- 2 kiyin solo Mismo					10	10										
Bloque 5: Avanza con tecnica kiyin solo sostenido y luego ejecuta en el mismo puesto golpe solo					15	15										
HORMIGA 2					5	5										
ENTRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10	10	10	10	10									30	30
PRE TEORI BIOLOGICA (charla tecnica)	5	5	5	5	5	5									15	15
													Total micro:		315	315
	90	90	90	90	90	90	0	0	0	0						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	250	250	100%
CALENTAMIENTO	45	45	100%
PRE TECNICA KUMITE	165	165	100%
PRE TEOR BIOLOGICA (charla tecnica)	15	15	100%

ENTRENADOR

Brayan Alexis Quintero Sedoya
C.C 1118.300.124

Firma

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:	NOVIEMBRE	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	AUDITORIO DEL COLEGIO MAYOR
Fecha:	NOVIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Reunión presentación de incentivos de juegos departamentales 2022 para deportistas y entrenadores por parte de la gerente del Inderty y el señor alcalde



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	NOVIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Entreno personalizado de neuro-entrenamiento para la disciplina de Karate-Do acerca de herramientas para enfrentar los miedos por parte del Especialista Mauricio Galindo.



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	NOVIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Entrenamientos mentales y motivacionales especializados para la competencia enfocado a la selección Yumbo de juegos departamentales 2022.



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	NOVIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Entrenamientos técnicos – tácticos, y de reglamento personalizados, enfocados a la selección de juegos departamentales.

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:	NOVIEMBRE	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	CANCHAS DE COMFANDI - YUMBO
Fecha:	NOVIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Sesión de preparación fisica y técnica especifica para deportistas de KATA EQUIPO de la selección Yumbo juegos departamentales.



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	NOVIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Entrega oficial de los uniformes de presentación para juegos departamentales por parde del Imderty y el señor alcalde.



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	NOVIEMBRE 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:	NOVIEMBRE 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: _____