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

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	100 %

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 elaboro un plan grafico y escrito acorde a la programación oficial de la liga del valle del Cauca y de federación Colombiana de Karate DO del año 2022 correspondientes a las competencias programadas para este año, en este plan de entrenamiento se realizaron	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.	mesociclos, microciclos y unidades de entrenamientos, con las cuales fueron posibles llevar a cabo a cabalidad los objetivos del mes de mes de diciembre.	
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 técnico y operativo en la planeación, organización, ejecución y organización, de la participación de los deportistas de la selección Yumbo en la fases municipales y departamentales, la fase nacional se encuentra en espera de ser ejecutada. Los deportistas que cumplen con los requisitos para las próximas fases se encuentran en proceso de preparación.	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 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 para el proceso de dirección, planeación y evaluación de componentes técnicos, tácticos, preparación fisica acorde a los resultados evidenciados en la participación de los deportistas en los juegos departamentales del Valle del Cauca 2022 realizados en la ciudad de Jamundi, en los cuales el municipio de Yumbo en la disciplina de Karate – Do ocupo el tercer lugar en el medallero general.	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 la ejecución de los juegos deportivos del Valle del Cauca 2022 realizados en el municipio de Jamundi, donde los deportistas estuvieron acompañados por el cuerpo interdisciplinario del IMDERTY, y este a su vez por el cuerpo de entrenadores de la disciplina de karate – Do con el objetivo de poder cumplir con el objetivo principal.	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. Por lo tanto, el IMDERTY aprobó con antelación la concentración para los deportistas que participaron en los 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
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 asistió a la reunión de deportes individuales donde suministro información para la ceremonia	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se explica todo lo realizado durante este mes, en formato digital al correo de

	de Gala, además de eso se información general del proceso de juegos departamentales. • Asistencia a la ceremonia de Gala organizada por el IMDERTY.	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 presento un informe y registro fotográfico de la participación de los deportistas de la selección Yumbo en los juegos departamentales del Valle del Cauca 2022 realizados en la ciudad de Jamundí, donde se detalla y evidencia los resultados obtenidos.	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.	Se diligencio y mantuvo actualizada la información donde se puede evidenciar la población atendida en el mes de diciembre, con el objetivo de cumplir con la meta resultado planteada.	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 GALA de los juegos departamentales donde se realizó la premiación a los medallistas de estas justas deportivas, a esta ceremonia asistió personal de IMDERTY y del municipio de Yumbo.	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se puede evidenciar actividades realizadas durante este mes, en formato digital al correo de subgerencia deportiva individuales2019@hotmail.com
10) seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, de acuerdo con su competencia y las instancias respectivas.	Se brindó acompañamiento a los deportistas de la selección Yumbo en las sesiones de preparación 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 actualizado de los deportistas que obtuvieron resultados en los juegos departamentales del valle del Cauca, en el cual se logro superar la meta planteada de 3 medallas de oro, donde se supero el resultado con 5 medallas de oro en total.	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,	Se entrego el informe de resultados correspondiente a los juegos departamentales realizados en la ciudad de Jamundí, donde la disciplina de karate – Do, lo obtener 5 medallas de oro, 9 de plata y 6 de bronce, con lo cual el	Se entregaron registro fotográfico, e informe ejecutivo donde se puede evidenciar actividades realizadas durante este mes, en formato digital al

adjuntando resultados e informes escritos del evento.	municipio de Yumbo se logro posicionar en el tercer lugar del medallero general.	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 participaron en los juegos departamentales en el municipio de Jamundí, en la concentración realizada en el municipio de Yumbo, la cual fue aprobada por el IMDETY, con el objetivo de cumplir con la proyección planteada para el deporte.	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 física 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, 30 días del mes de DICIEMBRE 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 MICROCICLOS
FO - GP - 21

VERSIÓN 01
FECHA 22/06/2017
PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y TÉCNICO BÁSICOS DE LOS ATLETAS PARA EL ASCENSO DE CINTURÓN.

SEMANA: 01 AL 04

MES: DICIEMBRE SEMANA No: 1 MICROCICLO: III

PERIODO: DESARROLLADOR II SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X									X			X						
									CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
									TRABAJOS DE POSTURAS BÁSICAS DE PIERNA PARA KIHONES (ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI Y KIBA DACHI)		60 MIN	TÉCNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA DE TREN SUPERIOR PARA KIHONES (GYAKU ZUKI, OI ZUKI, GEDAN BARAI, SOTO UKE, UCHI UKE, WASHI UKE)		60 MIN						
									ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN						
									CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

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

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

VERSIÓN 01
FECHA 22/06/2017
PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y TÉCNICO BÁSICOS DE LOS ATLETAS PARA EL ASCENSO DE CINTURÓN.

SEMANA: 05 AL 11

MES: DICIEMBRE SEMANA No: 2 MICROCICLO: III

PERIODO: DESARROLLADOR II SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
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						
EJECUCIÓN DEL PRIMER KIHON		60 MIN	EJECUCIÓN DEL SEGUNDO KIHON		60 MIN	EJECUCIÓN DEL TERCER KIHON		60 MIN	EJECUCIÓN DEL CUARTO KIHON		60 MIN	EJECUCIÓN DEL QUINTO Y SEXTO KIHON		60 MIN						
ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 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

VERSIÓN 01
FECHA 22/06/2017
PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y TÉCNICO BÁSICOS DE LOS ATLETAS PARA EL ASCENSO DE CINTURÓN.

SEMANA: 12 AL 18

MES: DICIEMBRE SEMANA No: 3 MICROCICLO: III

PERIODO: DESARROLLADOR II SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE COMBATE

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
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						
EJECUCION DEL GUMON KUMITE, SANBON KUMITE YIPPON KUMITE ACORDE AL GRADO DE CINTURON		60 MIN	EJECUCIÓN DEL KATA DE EXAMINACIÓN		60 MIN	EJECUCIÓN DEL KATA DE EXAMINACIÓN		60 MIN	REPASO DE TEORIA DE MANERA GRUPAL		60 MIN	PRESENTACIÓN DEL EXAMEN DE ASCENSO DE CINTURÓN		60 MIN						
ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	ESTIRAMIENTO DIRIGIDOS		15 MIN	CRX		15 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 MENSUAL
FO - GP - 22

VERSIÓN: 01
FECHA: 22/06/2016
PAG 1 DE 1

IMDERTY

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
DEPORTE: KARATE-DO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:
FECHA DE ENTREGA: DICIEMBRE
FECHA: DICIEMBRE
DESDE: 1 DE DICIEMBRE DE 2022
HASTA: 31 DE DICIEMBRE DE 2022
CATEGORÍA: VARIAS EDAD: >10
LUGAR: COLICEO DE COMBATE

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

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

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA				
DURANTE ESTE PRIMER MICROSICLO DEL MES DE DICIEMBRE SE COMIENZA A PREPARAR EL EXAMEN DE ASCENSO DE CINTURÓN PARA TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN YUMBO Y FORMACIÓN QUE HAN DEMOSTRADO COMPROMISO Y ESFUERZO EN SUS ENTRENAMIENTOS. DE MANERA QUE ESTE PROCESO CONTRIBUYA A SU FORMACIÓN INTEGRAL DENTRO DEL ARTE MARCIAL. PARA ESTO SE EJECUTARON TRABAJOS BÁSICOS DE POSTURAS Y TÉCNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA CON PUÑOS Y PATADAS.	Instalaciones	medio	alto	80%
	deportistas			
	implementación			
2o. SEMANA				
LAS CLASES DE LA SEGUNDA SEMANA ESTUVIERON ENFOCADAS ENSEÑARLES A LOS ATLETAS EL RECORRIDO Y LA CORRECTA EJECUCIÓN DE CADA UNO DE LOS 6 KIHONES BÁSICOS CORRESPONDIENTES A CADA GRADO DE CINTURÓN, EJECUTÁNDOLOS DE MANERA PROGRESIVA, DE LO BÁSICO A LO COMPLEJO HACIENDO ÉNFASIS EN LAS POSTURAS, AVANCES, GIROS, RETROCESOS, EQUILIBRIO Y VIGOROSIDAD DE LAS TÉCNICAS.	Instalaciones	medio	alto	80%
	deportistas			
	implementación			
3o. SEMANA				
EN LA TERCERA SEMANA DEL MES DE DICIEMBRE SE TRABAJÓ EN LA APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS KIHONES (GOHON KUMITE, SANBOM KUMITE E IPPON KUMITE SEGÚN EL GRADO DE CINTURÓN), LA REPASO Y TRABAJO POR TRAMOS LA CORRECCIÓN DE LOS KATAS DE EXAMEN Y SE TRABAJÓ LA TEORIA DE MANERA GRUPAL. EN EL ULTIMO DIA DE LA SEMANA SE REALIZAN EL EXAMEN DE CAMBIO DE CINTURÓN CON AYUDA DEL SENSEI CARLOS ALBERTO LUGO, CINTURÓN NEGRO FEDERADO HABILITADO COMO EXAMINADOR A NIVEL NACIONAL.	Instalaciones	medio	alto	80%
	deportistas			
	implementación			
4o. SEMANA				
EN EL CUARTO MICROSICLO DEL MES SE REALIZARON CIRCUITOS PARA EL FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR, MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DEL NUEVO SISTEMA DE APARATOS DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INSTALADOS EN EL COLISEO DE COMBATE, LOS DÍAS LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES SE TRABAJÓ TREN INFERIOR (SENTADILLAS, ZANCADAS, TIJERAS, ETC.) Y MARTES Y JUEVES SE TRABAJÓ TREN SUPERIOR (PECHO, ESPALDA, BRAZO ETC.)	Instalaciones				
	deportistas	alto	alto	95%
	implementación			
5o. SEMANA				
AL IGUAL QUE EN EL MICROCICLO ANTERIOR SE TRABAJO CON EL MISMO ÉNFASIS DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR, SIGUIENDO LA MISMA METODOLOGÍA, PERO CON DIFERENTES EJERCICIOS, EL ULTIMO DÍA DE LA SEMANA SE REALIZA EL COMPARTIR DE FIN DE AÑO, DONDE SE CULMINA CON CHARLA TÉCNICA Y SE EXPONEN LOS OBJETIVOS PARA EL AÑO ENTRANTE	Instalaciones	alto	alto	95%
	deportistas			
	implementación			

OBSERVACIONES:

NOMBRE ENTRENADOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

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

OBJETIVO: MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ATLETAS CON ÉNFASIS EN INCREMENTO DE LA FUERZA

SEMANA: 19 AL 25

MES: DICIEMBRE SEMANA No: 4 MICROCICLO: 01

PERIODO: DESARROLLADOR I 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		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN						
TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR		60 MIN	TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN SUPERIOR (BICEPS, TRICEPS Y ABDOMEN)		60 MIN	TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR		60 MIN	TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN SUPERIOR (ESPALDA, HOMBRO Y ANTEBRAZO)		60 MIN	TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR		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

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

OBJETIVO: MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ATLETAS CON ÉNFASIS EN INCREMENTO DE LA FUERZA

SEMANA: 25 AL 31

MES: DICIEMBRE SEMANA No: 5 MICROCICLO: 02

PERIODO: DESARROLLADOR I 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		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN						
TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR		60 MIN	TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN SUPERIOR (BICEPS, TRICEPS Y ABDOMEN)		60 MIN	TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR		60 MIN	TRABAJOS PARA FORTALECIMIENTO PARA TREN SUPERIOR (ESPALDA, HOMBRO Y ANTEBRAZO)		60 MIN	INTEGRACIÓN DE FIN DE AÑO PARA LA DISCIPLINA DE KARATE DO		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

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE





IMDERTY

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

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de diciembre el objetivo principal fue ajustar detalles o errores técnicos evidenciados durante las justas departamentales donde la disciplina de Karate-Do Yumbeña ocupo el 3 lugar en el cuadro de medallero general de la competencia con 5 medallas de Oro, 9 plastas y 6 bronces, realizando una excelente participación superando por mucho los juegos departamentales anteriores, mostrando así la evolución de la diciplina en el municipio.

En este mes, los deportistas de la selección Yumbo y deportistas de formación se prepararon para la realización del examen de ascenso de cinturón, dicho trabajo tuvo una duración de dos semanas de alta intensidad donde se reforzaron conocimientos teóricos y técnicos, mediante la ejecución de kihones básicos de karate tradicional, junto con sus aplicaciones en combate.

Una vez fue finalizado la ceremonia de ascenso de cinturón, se comenzó el nuevo proceso de preparación para las próximas competencias con las que la disciplina de karate las cuales arrancaran en el mes de febrero del año entrante, en las cuales se esta planteando el objetivo de incorporar a mas deportistas a la selección valle y Colombia de Karate-do.

Durante el mes de diciembre, 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 diciembre se reportaron cuatro procesos nuevos de selección, los avanzaron desde el grupo de formación al de competición.

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.

- Durante el mes de diciembre se presentó el informe de resultados detallados de los juegos departamentales 2022.

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

- Se realizo una concentración a modo de actividad de clausura de año con los deportistas y padres.

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 a reunión de entrega de información Noche de Gala Terraco Yumbeño.
  - Asistencia a la noche de Gala Terraco Yumbeño.

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 diciembre tuvo como objetivo principal ajustar cada uno de los detalles técnicos, tácticos y fisicos observados durante la participación en los juegos departamentales 2022, de igual manera se planteó el objetivo de realizar la ceremonia de ascenso de cinturón para todos aquellos deportistas que han mostrado un progreso significativo en la diciplina.

MODALIDAD - KUMITE.

Descripción general de los microciclos:

Después de la excelente participación en juegos departamentales, se empezaron a trabajar aspectos técnicos / teóricos básicos los cuales aportarán significativamente al desarrollo integral de los deportistas, adicionalmente se inicia el nuevo ciclo deportivo en caras al 2023, en el cual se tendrán grandes compromisos deportivos y en los cuales buscaremos tener los mejores resultados posibles. Para esto se trabajaron los microciclos del mes de la siguiente manera:

Microciclo 1: En el primer microciclo del mes (48 del año), se llevaron a cabo trabajos básicos de kihones de las posturas, ataques y defensas principales del karate moderno, al igual que empezó a introducirse datos historias y teóricos para dar inicio al proceso de ascenso de cinturón.

Microciclo 2: En el segundo microciclo del mes (49 del año), se ejecutaron los 6 kihones de evaluación, los cuales se realizaron de manera progresiva desde lo básico a lo complejo, en los cuales se realizaron las respectivas correcciones acorde al énfasis principal de cada grado de cinturón.

Microciclo 3: En el tercer microciclo del mes (50 del año), se enseñaron y realizaron las aplicaciones de cada uno de los kihones en el Gohon, Sanbom o Ippon Kumite según el grado de cinturón, adicionalmente se recordaron los recorridos de las KATAS básicas de evaluación y posteriormente el último día de la semana se realiza la ceremonia de ascenso.

Microciclos 4 y 5: En el cuarto y quinto microciclo del mes (51 y 52 del año respectivamente), se inician el nuevo ciclo de preparación para las próximas competencias, arrancado con etapas de desarrollo de habilidades fisicas básicas como la fuerza, resistencia y velocidad, la cual durara hasta mediados de enero del 2023. Esto es posible mediante la implementación de una serie de circuitos con diferentes ejercicios complementarios, adicionalmente haciendo uso de los nuevos equipos de entrenamiento funcional instalados en el coliseo de combate y la asistencia a las secciones de preparación fisica.

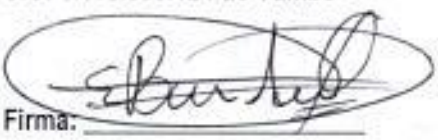
Los 5 microciclos estuvieron están conformados en un calentamiento general de 15 minutos, que consta de 3 a 5 minutos de movimientos articulares, de 10 de activación y 5 de estiramientos cortos, luego de esto una fase central de 60 minutos aproximadamente donde se preparó el cambio de examen y preparación fisica general, hacia el final de cada sección de entrenamiento se manejó 10 min aprox. de estiramiento y 5 de charla técnica.

ESTRUCTURA DE LA CLASE EN GENERAL

- **Calentamiento:**
  - Movimiento articular: (5 MIN)
  - Ejercicios de activación: (10 MIN)
  - Estiramientos: (5 MIN) 6 segundos por ejercicio.
- **Clase técnica de combate:** (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

DICIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	48

MESOCICLO	DESARROLLADOR	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BECERRA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACIÓN	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN							7	7	7	7					14	14
INTENSIDAD							6	6	6	6						
SESIONES							1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	0	0	0	0	0	0	15	15	15	15	0	0			30	30
Calentamiento articular							3	3	3	3						
Ejercicios de activación							9	9	9	9						
Calentamientos invasivos							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	0	0	0	0	0	0	60	60	60	60	0	0			120	120
Kihonas de Zenkutsu Dachi - paso a paso en dos tiempos							8	8								
Kihon de Kokutsu Dachi - paso a paso en dos tiempos							8	8								
Kihon de Kiba dachi - paso a paso en dos tiempos							8	8								
HIDRATACION 1							6	6								
Kihonas de Zenkutsu Dachi - en un solo tiempo							8	8								
Kihon de Kokutsu Dachi - en un solo tiempo							8	8								
Kihon de Kiba dachi - en un solo tiempo							8	8								
HIDRATACION 2							6	6								
Trabajos de basico desde postura de Jol - Sorotai Tsuki									8	8						
Trabajos de basico desde postura de Jol - Defensa Gedan Barai									8	8						
Trabajos de basico desde postura de Jol - Agua Uke									8	8						
HIDRATACION 1									6	6						
Trabajos de basico desde postura de Jol - Soto Ude Uke									8	8						
Trabajos de basico desde postura de Jol - Uchi ude Uke									8	8						
Trabajos de basico desde postura de Jol - Shuto Uke									8	8						
HIDRATACION 2									6	6						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS							10	10	10	10					20	20
PRE.TEORI.SICOLOGICA (charla tecnica)							5	5	5	5					10	10
														Total mins	100	100
	0	0	0	0	0	0	90	90	90	90						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL TOTAL	180	180	100%
CALENTAMIENTO	30	30	100%
PRE. TECNICA KUMITE	120	120	0%
PRE. TEORI.SICOLOGICA (charla tecnica)	10	10	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

DICIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	48
MESOCICLO: DESARROLLADOR	ENTRENADOR:	BRAYAN ALEXIS QUINTERO MESON		

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	6	6			36	36
INTENSIDAD	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						
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 activacion	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9						
Estiramientos pasivos	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
Aprendizaje de recorrido primer Kihon	10	10														
Ejecución del primer Kihon solo posturas	6	6														
Ejecución del primer Kihon paso a paso	10	10														
HORATACION 1	6	6														
Ejecución del primer Kihon en un solo tiempo	10	10														
Ejecución del primer Kihon de manera individual	10	10														
HORATACION 2	6	6														
Aprendizaje de recorrido segundo Kihon			10	10												
Ejecución del segundo Kihon solo posturas			6	6												
Ejecución del segundo Kihon paso a paso			10	10												
HORATACION 1			6	6												
Ejecución del segundo Kihon en un solo tiempo			10	10												
Ejecución del segundo Kihon de manera individual			10	10												
HORATACION 2			6	6												
Aprendizaje de recorrido tercer Kihon					10	10										
Ejecución del tercer Kihon solo posturas					6	6										
Ejecución del tercer Kihon paso a paso					10	10										
HORATACIÓN 1					6	6										
Ejecución del tercer Kihon en un solo tiempo					10	10										
Ejecución del tercer Kihon de manera individual					10	10										
HORATACIÓN 2					6	6										
Aprendizaje de recorrido cuarto Kihon							10	10								
Ejecución del cuarto Kihon solo posturas							6	6								
Ejecución del cuarto Kihon paso a paso							10	10								
HORATACION 1							6	6								
Ejecución del cuarto Kihon en un solo tiempo							10	10								
Ejecución del cuarto Kihon de manera individual							10	10								
HORATACION 2							6	6								
Aprendizaje de recorrido quinto y sexto Kihon									10	10						
Ejecución del quinto y sexto Kihon solo posturas									6	6						
Ejecución del quinto y sexto Kihon paso a paso									10	10						
HORATACION 1									6	6						
Ejecución del quinto y sexto Kihon en un solo tiempo									10	10						
Ejecución del quinto y sexto Kihon de manera individual									10	10						
HORATACION 2									6	6						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE TEOR SICOLOGICA (charla tecnica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
														Total Horas	450	450
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

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

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

DICIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	50

MESOCICLO	DESARROLLADOR	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BECOYA

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																
GESTALES	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 activacion	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
PRE FIS ESPECIFICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PRE. TECNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
Aprendizaje de recorrido del Golpe, Bariken o Ippon Kumite acorde al grado del ninturon	15	15														
Aplicación del Ippon Kumite paso a paso	10	10														
Aplicación del Ippon Kumite en a solo tiempo	10	10														
HIDRATACION 1	5	5														
Aplicación del Ippon Kumite en parejas al 100% por los dos lados atacando y defendiendo	15	15														
HIDRATACION 2	5	5														
Heian Shodan			10	10	10	10										
Heian Nidan			10	10	10	10										
HIDRATACION 1			5	5	5	5										
Heian Sandan			10	10	10	10										
Heian yodan			10	10	10	10										
Heian Godan			10	10	10	10										
HIDRATACION 2			5	5	5	5										
REPASO TEORICO/PRACTICO DE POSTURAS, DEFENSAS, ATAQUES, PARTES DEL CUERPO, NUMEROS, ESTILOS E HISTORIA, ETC							60	60								
REALIZACION DE EXAMEN DE ASCENSO DE CINTURON									60	60						
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 mesto			450	450
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

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

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

DICIEMBRE	PERIODO	GENERAL	N°	01

MICROCICLO	DESARROLLADOR	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACIÓN	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOL UMEN	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7					35	35
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					75	75
Calentamiento articular	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activación	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9						
Calentamiento incisivo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE FISI.GENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PRE FISI.ESPECIFICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
PRE. TÉCNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
zancadillas profundas pies paralelos - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
zancadillas profundas pies a 45° - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
zancadillas profundas desde kiba dachi pies a 45° - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
Puntas de pies sostener 3 s arriba - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
HIDRATACIÓN 1	5	5			5	5			5	5						
zancadas pies paralelos - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
zancadas elevación de puntas de pies - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
tijeras adelante 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series x lado	10	10			10	10			10	10						
tijeras atras 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series x lado	10	10			10	10			10	10						
HIDRATACIÓN 2	5	5			5	5			5	5						
Flexiones de pecho plano - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
Flexiones de pecho bajo - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
Flexiones de pecho alto - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
Flexiones de pecho en diamante - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
HIDRATACIÓN 1			5	5												
Dominada prono para triceps			5	5												
Dominada supina para triceps			5	5												
Abdominales tradicionales			5	5												
Abdominales Carla plumia			5	5												
Elevación de piernas (arriba / abajo, en circulos en sentido horario / contrario a las manecillas del reloj)			5	5												
Plancha frontal			5	5												
HIDRATACIÓN 2			5	5												
Remos para espalda							5	5								
Lazo para espalda							5	5								
Dominada prono frontal manos abiertas para espalda							5	5								
Dominada prono posterior con manos abiertas para espalda							5	5								
Elevación de brazos extendidos frontal para trabajar hombro							5	5								
Elevación de brazos extendidos lateral para trabajar hombro							5	5								
HIDRATACIÓN 1							5	5								
Extensión de brazos sobre la cabeza desde posición de 90° brazo, torso y antebrazo de manera frontal							5	5								
Extensión de brazos sobre la cabeza desde posición de 90° brazo, torso y antebrazo de manera frontal							5	5								
Cartella frontal							5	5								
Cartella posterior							5	5								
HIDRATACIÓN 2							5	5								
ENTRENAMIENTOS 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		470	450
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

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

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

DICIEMBRE	PERIODO	GENERAL	Nº	52

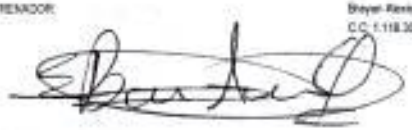
MESOCICLO	DESARROLLADOR	ENTRENADOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

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	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
INTENSIDAD	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5					25	25
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						
Estramientos iniciales	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE.FS.GENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0
PRE.FS.ESPECIFICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
PRE. TÉCNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
sentadillas profundas pies paralelos asimétricas - 40 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
sentadillas profundas pies a 45° asimétricas - 40 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
sentadillas profundas desde kiba dachi pies a 45° asimétricas - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
Puntas de pies sentarse arriba 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
HIDRATACIÓN 1	5	5			5	5			5	5						
zancadas pies paralelos - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
zancadas elevación de puntas de pies - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series	5	5			5	5			5	5						
tijeras adelante isométrica - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series x lado	10	10			10	10			10	10						
tijeras atrás isométricas - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series x lado	10	10			10	10			10	10						
HIDRATACIÓN 2	5	5			5	5			5	5						
Flexiones de pecho plano - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
Flexiones de pecho bajo - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
Flexiones de pecho alto - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
Flexiones de pecho con desplazamiento lateral - 45 s de trabajo x 15 de descanso - 5 series			5	5												
HIDRATACIÓN 1			5	5												
Dominada prono para bíceps			5	5												
Dominada supina para bíceps			5	5												
Abdominales cortos para abdomen alto			5	5												
Abdominales escalatorios			5	5												
Elevación de piernas intercaladas (bicicleta)			5	5												
Plancha lateral			5	5												
HIDRATACIÓN 2			5	5												
Soldados arrastre por el suelo usando los codos							5	5								
Dominada (crucifijo)							5	5								
Dominada prono frontal manos abiertas para espalda							5	5								
Dominada prono posterior con manos abiertas para espalda							5	5								
Elevación de brazos extendidos frontal para trabajar Hombro							5	5								
Elevación de brazos extendidos lateral para trabajar Hombro							5	5								
HIDRATACIÓN 1							5	5								
Extensión de brazos sobre la cabeza desde posición de 90° brazo, torso y antebrazo de manera frontal							5	5								
Extensión de brazos sobre la cabeza desde posición de 90° brazo, torso y antebrazo de manera lateral							5	5								
Carretilla frontal							5	5								
Carretilla posterior							5	5								
HIDRATACIÓN 2							5	5								
ESTRAMIENTOS 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 horas		475	450
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

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

ENTRENADOR:

Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C. 1.118.300.124



Fecha: IMDERTY	FORMATO BASE DE DATOS DEPORTISTAS PROYECTADOS A JUEGOS DEPARTAMENTALES FO – GP –	VERSIÓN	1
		FECHA	05/03/2018
		PAGINA	1 DE 1

DISCIPLINA	KARATE-DO	PROFESOR	BRAYAN ALEXIS QUINTERO	TELEFONO	312 611 4375	CORREO	alexcure9634@hotmail.es

#	DEPORTISTA				NACIMIENTO				EDAD	CATEGORIA (peso, edad, sin edad)	TIPO DE SANGRE (g+, o+)	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CLUB DEPORTIVO	DIRECCION RESIDENCIA	TELEFONO	BARRIO	COMUNA (1,2,3 o vereda o municipio)	EPS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO (numero)	TALLAS		PROYECCION MEDALLERIA		
	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	LUGAR (ciudad - dep.)	FECHA															DEPORTIVA (UNIF)	ZAPATOS (num)	ORO	PLATA	BRONCE
						DIA	MES	AÑO																	
1	BRANDON	STEVEN	HINOA	BELTRAN	PUMBO	10	2	2007	13	SUB-13 M F KATA	O+	1.116.373.539	SUZAKU	CALLE 3 # 14 C 31	311 633 4042	LAS CRUCES	3	SOS	JOSÉ MARÍA CORDOVA	8	16	36	1	1	
2	SEBASTIAN		HERNANDEZ	MORENO	CALI	4	5	2007	12	SUB-12 M	O+	1.104.806.775	SUZAKU	CALLE 12 A 13 ESTE #1 A 38	320 614 2020	DORADO	4	SOS	JOSE MARIA CORDOVA	8	M	38		1	
3	LENER	IRON	MANRIQUE	LOPEZ	VENEZUELA	17	4	2009	11	SUB-13 MIXTA KATA	O+	1.107.330.700	SUZAKU	CR 13 AN #8N-04	315 699 4204	GAITÁN	4	ASMET SALUD	HECTOR ALFONSO SAAVEDRA	4	S	38	1		
4	JANGIE	VALERIA	CORTES	OVIEDO	PUMBO	30	9	2008	12	SUB-13 F		1.116.375.082	SUZAKU	FINCA EL PORVENIR	3160477372	MANGA VIEJA	12	ASMET SALUD	JOSE ANTONIO GALAN SEDE [illegible]	8	S	35	1		
5	FABIAN	ANDRES	OVIEDO	ALEGRIA	CALI	13	6	2010	11	SUB-13 M		1.107.681.471	SUZAKU	CALLE 6 #3-44	3166193143	BELALCAZAR	2				M	40			
6	JOSE	MANUEL	BASTIDAS	MARIN	CALI	13	6	2010	11	SUB-13 M	B+	1.142.036.679	SUZAKU	CALLE 6 #3-24		BELALCAZAR	2							1	
7	JULIANA		CASTILLO	URREGO	CALI	11	6	2008	12	SUB-13 F	O+	1.107.852.328	SUZAKU	CALLE 7 N #2N-26	3163284807	LLANAS	4	SOS	AMERICANO	7	S	36			
8	RAQUEL		TREJOS	ARREGUI	CALI	12	11	2008	10	SUB-13 F	B+	1.109.376.460	SUZAKU	CALLE SOESTE #4C-20	3164286523	NUEVO HORIZONTE	3	COOMEVA	LAURETTA BENDER	6	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	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:	DICIEMBRE	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	CENTRO RECREATIVO EL SAN MIGUEL - YUMBO
Fecha:	DICIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Concentración y entrega de indumentaria para competencia de la selección Yumbo de Karate-Do que represento al municipio en las justas departamentales 2022.



Lugar:	HOTEL MS CIUDAD JARDIN PLUS - CALI
Fecha:	DICIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Seminario sobre neuro-entrenamiento para la disciplina de Karate-Do acerca de herramientas para enfrentar los miedos internos antes de la competencia por parte del Especialista Jhonatan Bustamante (psicólogo de la medallista olímpica Mariana Pajón) y charla motivacional a cargo de "80" especialista en animación y recreación del Imderty).



Lugar:	COLISEO YURI ALVEAR
Fecha:	DICIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Primer día de competencia de la selección Yumbo en juegos departamentales 2022, donde se obtuvieron 2 medallas de oro en categorías SUB 13 a nombre de Angie Valeria Cortes y Carolina González.



Lugar:	COLISEO YURI ALVEAR
Fecha:	DICIEMBRE 2022

Descripción de la Actividad

Segundo día de competencia de la selección Yumbo en juegos departamentales 2022, donde se obtuvieron 3 medallas de oro en categorías SUB 15, una a nombre del Kata equipo: (Brandon Hinga, juan lozano y jean Paul Galvis) y dos en las categorías de combate representadas por Luis García y Yoneiker Sánchez.

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		
ES:	DICIEMBRE	PROGRAMA:	KARATE -DO



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	DICIEMBRE 2022
Descripción de la Actividad	
Sesiones de entrenamiento teórico – técnico de karate-do para la preparación de los atletas para la ceremonia de ascenso de cinturón.	



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	DICIEMBRE 2022
Descripción de la Actividad	
Reunión con los entrenadores de las disciplinas individúales para entrega de información sobre la noche de gala "Noche del Terraco Yumbeño".	



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	DICIEMBRE 2022
Descripción de la Actividad	
Sesiones de entrenamiento de preparación fisica general de karate-do de ambas modalidades para todo el grupo de formación y competición.	



Lugar:	GIMNACIO VIKINGS - YUMBO
Fecha:	DICIEMBRE 2022
Descripción de la Actividad	
Sesiones de entrenamiento fisico general enfocado en los deportistas de alto rendimiento de la selección yumbo de KARATE-DO.	

ENTRENADOR: Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124

Firma: