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 de apoyo a la gestión N°:**300.11.01. 247** DEL 2022	**Valor total del contrato**	$$18.920.000
Nombre del Contratista:	**DIEGO CAICEDO DOMINGUEZ C.C. 16.781.448 DE CALI**		
Objeto Contractual:	**PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS, A LA SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN COMO ENTRENADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE ARQUEROS, 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, los cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes".*		
Periodo del informe:	**DICIEMBRE 2022**	**Valor Mes a pagar**	$1.720.000

% 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 al cronograma oficial de las ligas correspondientes de competencias (entregar mensualmente el plan de trabajo en mesociclo, microciclos y unidades de entrenamiento en físico y digital en el correo que sea asignado por el coordinador de deporte. Imdertyconjunto@gmail.com	En el mes de noviembre se desarrolló el plan de trabajo con el microciclo .mantenimiento y competitivo. 1. Microciclo de mantenimiento: Se trabajó el componente tècnico-táctico buscando mejorar y automatizar los movimientos defensivos y ofensivos por medio de ejercicios especificos por líneas, de acuerdo al modelo de juego, se realizaron ejercicios fisicos tecnicos, para mejorar la resistencia y gestos técnicos como el pase, el control dirigido, la conducción y el remate por medio de rondos, se realizó trabajos en espacio reducido 4 vs 4, 3 vs 8, 11 vs 11 con tareas en realidad de juego, de acuerdo al modelo de juego. se realizó trabajos de definición. Trabajos tecnicos tacticos manejando la amplitud, hacer superioridad numérica en defensa y en ataqué, aprender a jugar en inferioridad numérica. Sé realizo trabajo de ABP a favor y encontra. Para llegar con buen rendimiento el 27 de noviembre al inicio de la fase final de los juegos departamentales 2022. 2. Microciclo competitivo. Se trabajo participando en la fase final de los juegos XXIII departamentales en Cali (valle) del 27 al 3 de diciembre formando parte del grupo B Yumbo, Jamundi, Buga y Zarzal. Iniciando el 27 de noviembre la primera fecha contra la Selección Jamundi.	Microciclos reposan físicamente en el área de deportes de conjunto y en digital en la carpeta del entrenador en su respectivo drive en el correo Imdertyconjunto@gmail.com

2) Brindar apoyo técnico y 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	En el mes de noviembre no se realizó actividades de inscripción, planeación, organización y evaluación de los juegos Intercolegiados en la disciplina de fútbol, se está atento al momento que se requiera.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.com
3) Brindar apoyo para gestionar el proceso de dirección, planeación, 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 el mes de noviembre se realizaron los microciclos Nro ,13,14 y 15 con los jugadores de seleccion yumbo que juegan en los diferentes clubes de cali y del club Real Academia de yumbo, en estos microciclos se realizaron trabajos tecnicos tacticos en defensa y ataque buscando mejorar, automatizar los movimientos defensivos e ofensivos, se realizo 2 partidos amistosos. Buscando mantener el ritmo de competencia. Se trabajo con 18 jugadores inscriptos, buscando un mejor rendimiento de la selección Yumbo de fútbol masculino para participar en la próxima fase final de juegos Departamentales 2022. que iniciara el 27 de noviembre en el municipio de Cali (valle). También se realizaron trabajos del componente técnico táctico buscando automatizar movimientos defensivos y ofensivos. Se trabajó la resistencia, la fuerza, de los deportistas por medio del gimnacio, se trabajo para mejorar la técnica del pase por medio de secuencias de pases y rondos, el control, la conducción y el remate, se trabajó el componente táctico por medio de diferentes espacios con superioridad, igualdad y en inferioridad numerica como 4c2, 4c3, 4 c 4, 6 c 6 + dos arqueros y 11 vs 11. Se desarrolló de la siguiente forma: Micro 1. Pase corto y largo a raz de piso, media altura y aéreo con borde interno, externo y empeine. Control orientado con todas las superficies de contacto, Trabajos de Coordinacion, con balon buscando mejorar la tecnica, del pase y el remate con ambos perfiles. Se trabajó la fuerza 2 dias a la semana martes y jueves en gimnacio a cargo del profesor Milton Gaviria y los otros días se trabajó con ejercicios funcionales para fortalecer la parte anterior, posterior y oblicua. Se Trabajó el componente táctico con ejercicios especificos por lineas para defensores y atacantes buscando mejorar movimientos defensivos de acuerdo a nuestro modelo de juego teniendo encuenta los principios defensivos, el achique y agrande jugando con la intensión del rival, en diferentes espacios. Se trabajó buscando el objetivo de que nuestros atacantes mejoren la movilidad, los desmarques de ruptura, que realicen diagonales, triangulaciones, se trabajo la definición y la toma de decisiones en espacio corto. Micro 2. Se trabajó con ejercicios defensivos presión en zona 1 del rival. En fase ofensiva trabajamos la salida con balón dominado desde nuestra zona, realizar ataque directo y ataque construido. Se realizaron trabajos de definición el Pase largo a raz de piso a media altura y aéreo rematando a porteria con ambos perfiles, buscando presicion. Tambien se trabajó el pase, el control orientado con las diferentes superficies de contacto borde interno, externo y empeine con ambos	Microciclos reposan físicamente en el área de deportes de conjunto y en digital en la carpeta del entrenador en su respectivo drive en el correo lmdertyconjunto@gmail.com

	perfiles. Trabajo tactico en diferentes espacios y trabajo de fortalecimiento muscular en el gim. Micro 3. Se trabajó la coordinación con balon en diferentes ejercicios con remate a porteria. El fortalecimiento muscular en gimnacio, se realizó trabajos técnico tacticos y mental automatizando movimientos defensivos y ofensivos, se trabajo automatizaciones en salida desde zona 1 nuestra con movimientos de desmarcacion, se realizaron ejercicios en espacio reducido 4 vs 2, 8 vs 8, haciendo enfasis en el tercer hombre, trabajo tactico, presion, pelota quieta ABP a favor y encontra 11 vs 11. Se realizaron 2 partidos amistosos. Micro 4. Se trabajó diferentes ejercicios de movilidad, la coordinación, con balon y remate, corto y media distancia con diferente perfil, Trabajos fisicos tecnicos con balon, buscando mejorar el pase, el control orientado con diferentes superficies de contacto. Se trabajo haciendo enfasis en lo tactico movimientos defensivos y ofensivos trabajo de bloque, de presion, trabajo de pelota quieta a favor y en contra. Trabajo de definicion. Estos micrciclos se desarrollaron con el objetivo de llegar a la competencia fase final de los juegos XXIII departamentales, con la mejor preparacion fisica, tecnica, tactica y psicologicamente con el mejor rendimiento individual y colectivamente de nuestros deportistas y desarrollar como equipo un mejor rendimiento. Aspirando a nuestro objetivo de ganar la medalla Oro.	
4) Brindar apoyo técnico y operativo en las salidas a competencia convencionales o adaptadas, de carácter municipal, departamental y nacional en las cuales haya presencia de deportistas yumbeños adscritos a las diferentes disciplinas deportivas.	En el mes de noviembre se realizaron los diferentes microciclos con 18 jugadores inscritos para participar en la fase final de los juegos departamentales, se realizaron 2 partidos amistosos contra yumbo fc categoria 2005 y el otro partido con yumbo fc. Categoria cuarta ambos partidos en yumbo. Se participo en la fase final de juegos departamentales que inicio el 27 de noviembre hasta el 3 de diciembre en el municipio de Cali (valle).	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo Imdertyconjunto@gmail.com
5) Reportar, gestionar y entregar con antelación la documentación correspondiente a las salidas de preparación deportiva para dar cumplimiento a los planes de acción en los tiempos establecidos.	En el mes de noviembre se realizaron 2 partidos amistosos como parte de la preparacion antes de iniciar torneo fase final de juegos departamentales contra yumbo fc categoria 2005 y con la categoria cuarta de yumbo fc. con el objetivo de fortalecer el ritmo de competencia de la selección yumbo de fútbol masculina. El 27 de noviembre se inicio la primera fecha de la fase final de los juegos departamentales contra selección Jamundi.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo Imdertyconjunto@gmail.com
6) Asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia o subgerencia del IMDERTY y las propias del objeto del contrato.	En el mes de noviembre se asistió al auditorio del colegio Mayor a reunión con la dra Yamileth Murcia gerente del Imderty. Tema felicitar y resaltar a los grupos q clasificaron a juegos departamentales 2022 tambien se hablo del objetivo de Yumbo poder ganar los juegos departamentales 2022. Se hablo de ganar medalla con selección yumbo de futbol masculina,, se participó en el desarrollo del microciclo Nro 13, 14 y 15. Y se participo en fase final de juegos departamentales en Cali como sede iniciando el del 27 de noviembre hasta el 3 de diciembre.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo Imdertyconjunto@gmail.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 competición.	en el mes de noviembre la selección yumbo participo en la fase final de los juegos departamentales 2022.consoguiendo como primer lugar la medalla de oro.	Registró fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.com
8) Ingresar y mantener actualizada la información de forma que indique el IMDERTY de la población atendida de las diferentes disciplinas que apuntan al cumplimiento de la meta resultado.	En el mes de noviembre se reportó la actualización del listado de asistencia donde se atendió una población de 18 deportistas inscriptos para participar en fase final juegos departamentales 2022.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.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 la que participe la entidad del municipio.	En el mes de noviembre se brindo apoyo en las diferentes reuniones organizadas por la Gerencia y el coordinador de deportes de conjunto del Imderty.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.com
10) Seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, de acuerdo con su competencia y por instancias respectivas.	En el mes de noviembre se realizo actividad de refuerzo en tema mental para que nuestros deportistas tengan mas confianza en sus capacidades con Mauricio especialista en Neurociencias, realizada en cancha de micro del Imderty, también se realizo actividad con dra Yamileth Murcia gerente del imderty. Tema felicitaciones y motivacion para ganar Medalla de Oro en juegos departamentales 2022. Contamos con todo el plantel de jugadores que participo en la fase final juegos departamentales 2022.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.com Informe de gestión Registro fotográfico Planilla de asistencia Microciclos Seguridad social
11) Presentar un informe mensual actualizada de los deportistas proyectados a los juegos departamentales y/o para juegos departamentales.	En el mes de noviembre se reportó 18 deportistas proyectados a juegos departamentales 2022.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.com
12) Entregar informe de competencia haciendo la descripción de cada uno de los deportistas con respectivo análisis, adjuntando resultado e informes escritos del evento.	En el mes de noviembre se participo en la fase final de los juegos departamentales del 27 al 3 de diciembre, con la selección yumbo de fútbol masculina	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.com
13) Desempeñar las actividades que le sean asignadas por el jefe inmediato o	n el mes de noviembre se realizó entrenamientos y los microc clos Nro 13, 14 y 15 hasta el 26 y el 27 hasta el 3 de diciembre se participo en la fase final de juegos departamentales 2022 con selección yumbo de fútbol masculino,.	Registro fotográfico formato FO-GH-06 que reposa en el área de talento humano y correo lmdertyconjunto@gmail.com

las derivadas de la ejecución del objeto contractual.		
14) Apoyar en la elaboración y presentación mensualmente de forma física y magnética el 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 cumplió con la elaboración de cada uno de los informes a proyectar mensualmente de forma física y magnética el 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.	Informe de gestión mensual FO-GTH-06 Plataforma Drive (reposan todos los archivos)

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: C.C. 16.781.448 Cali - Valle.

Nombre del Contratista: DIEGO CAICEDO DOMINGUEZ

Vbo. SUPERVISOR
MARIO BALLESTERO PRADO
SUBGERENTE DE FOMENTO AL DEPORTE

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:	DIEGO CAICEDO DOMINGUEZ

MES:	DICIEMBRE	PROGRAMA:	DEPORTES DE CONJUNTO



Lugar:	CANCHA SUPERBOWL
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022

Descripción de la Actividad

salida para partido departamentales frente a zarzal



Lugar:	CANCHA SUPERBOWL
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022

Descripción de la Actividad

partido final contra Buga



Lugar:	CANCHA SUPERBOWL
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022

Descripción de la Actividad

compañeros de trabajo ante jamundi



Lugar:	CANCHA SUPERBOWL
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022

Descripción de la Actividad

partido contra Buga todo cuerpo tecnico

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:	DIEGO CAICEDO DOMINGUEZ
MES: DICIEMBRE	PROGRAMA: DEPORTES DE CONJUNTO



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022
Descripción de la Actividad	
figuras de la selección Perez y reina	



Lugar:	GIMNASIO IMDERTY
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022
Descripción de la Actividad	
práctica antes de los juegos en Inderty con el profesor Milton	



Lugar:	CANCHA COLEGIO MAYOR
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022
Descripción de la Actividad	
práctica antes de ir a los juegos en Inderty	



Lugar:	ESTADIO PASCUAL GUERRERO
Fecha:	DICIEMBRE DE 2022
DELEGACIONES DE JUEGOS DEPARTAMENTALES	

IMDERTY	PLANEACION DEPORTIVA CONJUNTO	VERSION:	01
	PROCESO: DEPORTES DE CONJUNTO	FECHA:	04/05/2021
	SUBPROCESO: SUB GERENCIA DEPORTIVA	CÓDIGO:	FO-SGD-01

TEMPORADA			2022							
MES			DICIEMBRE							
DIA			28	29	30	01	02	03	04	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION			120	120						240
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			Competitivo							TIEMPO X TAREA
FASES			Competencia	Competencia	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %	10	24	10	10						
GENERAL %	25	60	20	20						
DIRIGIDO %	30	72								
ESPECIAL %	25	60								
COMPETITIVO %	10	24	90	90						

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Torneo Departamentales Segunda fecha, cancha super Wuol. Hora: 11 am Movilidad 10' Calentamiento de competencia: 20' Partido S. Yumbo vs S.Buga 90'	Torneo Juegos Departamentales, Tercera fecha, cancha Super Wuol. Hora: 11 am. Movilidad 10' Calentamiento de partido 20' Partido S. Yumbo vs S. Zarzal 90'				DOMINGO

IMDERTY	PLANEACION DEPORTIVA CONJUNTO	VERSION:	01
	PROCESO: DEPORTES DE CONJUNTO	FECHA:	04/05/2021
	SUBPROCESO: SUB GERENCIA DEPORTIVA	CÓDIGO:	FO-SGD-01

TEMPORADA			2022							
MES			DICIEMBRE							
DIA			05	06	07	08	09	10	11	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION			120	120	120	120	120			360
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			Transformación dirigido							
FASES			Descanso	Descanso	Recuperador	Optimizador	Optimizador	Descanso	Descanso	TIEMPO X TAREA
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %	10	48			10	10	10			
GENERAL %	25	120			30	40	10			
DIRIGIDO %	30	144			40	40	30			
ESPECIAL %	25	120			30	20	60			
COMPETITIVO %	10	48			10	10	10			

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		Movilidad 10' Trabajo de fortalecimiento 10' T. Fisico tecnico 40' T. Espacio reducido 7 vs 7 30' T. Espacio reducido 3 equipos 8 jugadores + 2 arqueros 20' Vuelta a la calma 10' Estiramiento.	Movilidad 10' Fortalecimiento muscular 40' T. Transferencia con balon. 20' T. Especifico definición. 20' T. Espacio reducido 20' Vuelta ala calma 10' estiramientos.	Movilidad 10' T. De fuerza 10'' T. Fisico tecnico pase largo con ambos perfiles 30' Trabajo especifico x lineas defensa, volantes y delanteros. 40 T. Espacio reducido 6 vs 6 + 20' Vuelta a la calma' fortalecimiento de abdomen y dorsales 10'	Descanso **DOMINGO** Descanso.

IMDERTY	PLANEACION DEPORTIVA CONJUNTO	VERSION:	01
	PROCESO: DEPORTES DE CONJUNTO	FECHA:	04/05/2021
	SUBPROCESO: SUB GERENCIA DEPORTIVA	CÓDIGO:	FO-SGD-01

TEMPORADA			2022							
MES			DICIEMBRE							
DIA			12	13	14	15	16	17	18	**TOTAL TIEMPO**
DIA SEMANA			**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	
TIEMPO SESION			120	120	120	120	120			600
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			Transformación dirigido							**TIEMPO X TAREA**
FASES			Recuperador	Estimulador	Optimizador	Optimizador	Optimizador	Descanso	Descanso	
CARACTERISTICA	**%**	**TIEMPO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	
GENERICO %	10	60	10	10	10	20	10			
GENERAL %	25	150	20	40	50	20	20			
DIRIGIDO %	30	180	50	30	30	30	40			
ESPECIAL %	25	150	30	30	20	30	40			
COMPETITIVO %	10	60	10	10	10	20	10			

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Movilidad 10' Fortalecimiento 20' T. Fisico tecnico 30' T. Espacio reducido 20' T. Tecnico tactico defensa-ataque 30' Vuelta a la calma 10'	Movilidad 10' T. Fortalecimiento en gim, 40' T. Transferencia con balon. 30' T. Espacio reducido 30' Vuelta a la calma 10'	Movilidad 10' Trabajo de fortalecimiento 10' T. Fisico tecnico 40' T. Espacio reducido 2 equipos 8 vs 8 + 2 arqueros 30' T. Tecnico tactico defensa – ataque 20' Vuelta a la calma 10' Estiramiento.	Movilidad 20' Fortalecimiento muscular en gim. 20' T. Transferencia con balon. T. definición. 30' T. Espacio reducido 6 vs 6 + 2 porteros. 30' Vuelta ala calma 20' estiramientos.	Movilidad 10' T. De fuerza 20' T. Fisico tecnico 40' T. Espacio reducido 6 vs 6 + 2 arqueros 40' Vuelta a la calma' fortalecimiento de abdomen y dorsales 10'	Descanso **DOMINGO** Descanso.

IMDERTY	PLANEACION DEPORTIVA CONJUNTO	VERSION:	01
	PROCESO: DEPORTES DE CONJUNTO	FECHA:	04/05/2021
	SUBPROCESO: SUB GERENCIA DEPORTIVA	CÓDIGO:	FO-SGD-01

TEMPORADA			2022							
MES			DICIEMBRE							
DIA			19	20	21	22	23	24	25	TOTAL TIEMPO
DIA SEMANA			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
TIEMPO SESION			120		120		120			360
COMPETENCIA										
AMISTOSO										
TIPO MICROCILO			Transformación dirigido							
FASES			Recuperador		Optimizador		Optimizador	Descanso	Descanso	TIEMPO X TAREA
CARACTERISTICA	%	TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
GENERICO %	10	36	10		10		10			
GENERAL %	25	90	20		50		20			
DIRIGIDO %	30	108	50		30		40			
ESPECIAL %	25	90	30		20		40			
COMPETITIVO %	10	36	10		10		10			

DESCRIPCION DE LA TAREA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Movilidad 10' Fortalecimiento 20' T. Fisico tecnico 30' T. Espacio reducido 20' T. Tecnico tactico defensa-ataque 30' Vuelta a la calma 10'		Movilidad 10' Trabajo de fortalecimiento 10' T. Fisico tecnico 40' T. Espacio reducido 2 equipos 8 vs 8 + 2 arqueros 30' T. Tecnico tactico defensa – ataque 20' Vuelta a la calma 10' Estiramiento.		Movilidad 10' T. De fuerza 20' T. Fisico tecnico 40' T. Espacio reducido 6 vs 6 + 2 arqueros 40' Vuelta a la calma' fortalecimiento de abdomen y dorsales 10'	Descanso
					DOMINGO
					Descanso.

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

Diego Caicedo