INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES 2020

MODIFICADO POR LOS DECRETOS 1168 DEL 25 DE AGOSTO DEL 2020
544 DEL 28 DE AGOSTO DEL 2020

Mes:	Mayo
Fecha desde:	1 de Mayo
Fecha hasta:	Al 31 de Mayo
Contrato Nº	033
Cuota del contrato:	05
Nombre del entrenador:	Manuel Arturo Orejuela Mosquera
Deporte:	Atletismo
Disciplina / modalidad:	Saltos

Listados de deportistas a su cargo

NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD
CARMEN YULIETH ROMAÑA	2002-05-23	1007504447	18
YURANIS LEDESMA COSSIO	2003-12-16	1007807588	17
EIDY DANIELA SOTO PARRA	2003-08-08	1007131155	17
JADY MAYERLY MARTÍNEZ	2005/03/04	1046527159	15
GISEL TATIANA SANTOS HURTADO	1998-07-01	1038821477	22
RUBÉN DAVID RICARD SALAS	2005-12-06	1045495890	15
LUIS EDUARDO GAMBOA ÁNGULO	2003-05-14	1002088811	17
PEDRO LUIS BLANDÓN PALACIO	1999-06-23	1045527925	21
YORNETH CORDOBA ZUÑIGA	2002-01-06	1193108290	18
WINNER ANDRES VALOYES	1999-03-02	1001846280	21
DAIRA MARIA MOSQUERA	2002-06-23	1002087386	18
JULIÁN ANDRÉS MARTÍNEZ CHALA	2004-10-24	1046526722	16
WILMER MURILLO PALMA	2002-16-06	1007546685	18
VALENTINA DELGADO MOYA	2006/10/05	1034566890	14
LUZ MILEIDIS MOYA	2008-05-19	1046529870	12

Escaneado con CamScanner

2. Mencione los deportistas a los que le realiza seguimiento por la emergencia sanitaria nacional generada por la pandemia nacional COVID 19

NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD

3. En qué momento de su macrociclo de preparación se encontrarían los deportistas a su cargo si no estuviera la emergencia nacional COVID 19

Periodo	Preparatorio
Etapa	General
Mesociclo	Entrante
Microciclo	Corriente

4. Menciones los objetivos planeados para este mes de los deportistas a su cargo

Momento		Objetivo
Etapa		Realizar un diagnostico en el que pueda observar el estado físico en el que inician los deportista de salto del municipio de Turbo.
Mesociclo		Permitir que este mesociclo general brinde un fácil retorno de los atletas de salto después de un largo tiempo de cese de actividades.
Micro ciclo		Aplicar un micro ciclo corriente que permita utilizar mucho más volumen y poco intensidad esto con el fin de no lastimar a los jóvenes atletas de salto de turbo.

Escaneado con CamScanner

5. TEST PEDAGOGICOS O CONTROLES

NOMBRES Y APELLIDOS						

6. Necesidades o dificultades en la realización de las actividades del mes

Materiales o implementación	Espacios u otros
Correas para realizar trabajo de fuerza	Organización del foso de salto largo
Martillo russo	Puesta de colchoneta de salto alto
Spikes de uso general	Puesta colch8oneta de pértiga
Balones medicinales	

7. Meta del macrociclo de preparación de sus deportistas

META DE PREPARACION ANUAL/ PUESTO/ MEDALLAS
Como meta principal de este micro es recuperar y estabilizar todas las capacidades condicionales de los jóvenes atletas , lograr encontrar las fortalezas y debilidades individuales de cada uno y trabaja en base a cada condición atleta por atleta.

Escaneado con CamScanner

8. evidencias fotos

Ejercicio de pierna juntas saltando sobre conos con el fin de mejorar la sincronia del movimiento y fortalecimiento del tren inferior.



Escaneado con CamScanner

Trabajo técnico iniciación a salto largo con el fin de hacer que el niño o niña puedan mostrar sus condiciones naturales orientadas a los salto y de esa manera de forjar técnicamente concepto técnicos mas avanzados.



Trabaja técnico de elevación de piernas sobre las vallas con el fin de mejorar la coordinación fina que servirá de utilidad apara actividades como correr salta y lanzar.

Firma Manuel Orjuela.

Escaneado con CamScanner