Pradera, junio 28 de 2023

Doctora
ERICKA GRIJALBA PAREDES
DIRECTORA EJECUTIVA IMDERPRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor de Futbol al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del 28 DE MAYO AL 28 DE JUNIO DE 2023.

MAYO – JUNIO 2023

- Se realiza entrenamiento de rutina, el cual inicia con una charla técnica en la que se les indica el continuar con las reglas pertinentes antes y después de cada practica deportiva. se realizó calentamiento y después trabajo con conducción de balón izquierda y derecha, trabajos con conos, trabajos de reacción, como correr en la cancha, trabajos de velocidad, se les enseña a hacer un trabajo técnico con balón a media altura, en cada sección de trabajo se les hace abdominales para fortalecer, resistencia, tiros libres, pases, trabajo individual con balón y sin balón, saque de banda y práctica. Para terminar, se realiza estiramiento e hidratación.

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- Entreno de rutina en el cual se da una breve charla y se realiza el debido calentamiento previo a la práctica, se incia con trote continuo y estiramiento de rutina, se realiza ejercicios enfocados a conduccion de balon con izquierdfa y derecha, se les hace enfasis en la parte tecnica, trabajo de recreación con balón y con mano para trabajar la parte motriz. trabajo de velocidad, trabajo con conos, repeticiones y practica deportiva.

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- Entreno habitual, se realiza el debido calentamiento previo a la práctica, Se les realizo trabajo técnico con izquierda y derecha para que el jugador tenga buena técnica, se trabaja la parte física alrededor de la cancha, Trabajo de conducción de balón con izquierda y derecha con conos 60 repeticiones para darle buena técnica al jugador, repeticiones y práctica. Estiramientos e hidratación al terminar.

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- Práctica deportiva.

- Entreno y charla de rutina, calentamiento previo a la práctica, se realiza trote continuo, trabajos de resistencia muscular, uso de conos, trabajo individual y colectivo con balón, pases, y trabajo de velocidad. Al finalizar vuelta a la calma.

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- Se realiza Entrenamiento de rutina iniciando con el calentamiento y estiramiento en parte superior e inferior antes de la práctica, se da una charla técnica, como fase central está la formación del deportista para que mejore la actitud en la parte motriz del deportista, para lo cual se realizan trabajos de estiramiento, trabajo en espacio reducido, trote continuo, trabajo de velocidad y resistencia, repeticiones y práctica deportiva; vuelta a la calma, estiramiento e hidratación.

Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de Futbol del periodo comprendido entre el mes de mayo y junio de 2023.

Cordialmente,

MIGUEL ANGEL VALENCIA
CC 14.972.148 de Cali - Valle
Monitor de Futbol

CC. Archivo. -