

Pradera, julio 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 Fútbol al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del 28 DE JUNIO AL 28 DE JULIO DE 2023.

JUNIO - JULIO 2023

- ❖ 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.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



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 realiza 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.





- ❖ 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.



- ❖ Entreno de rutina en el cual se da una breve charla y se realiza el debido calentamiento previo a la práctica, se inicia con trote continuo y estiramiento de rutina, se realiza ejercicios enfocados a conducción de balón con izquierda y derecha, se les hace énfasis en la parte técnica, trabajo de recreación con balón y con mano para trabajar la parte motriz. trabajo de velocidad, trabajo con conos, repeticiones y práctica deportiva.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



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



- ❖ Apoyo en las Vacaciones Recreativas con los niños de la comunidad praderense, las cuales se llevaron a cabo los días 12, 13 y 14 del mes de julio 2023. Las cuales se realizaron los días miércoles y jueves (12 y 13) en el Estadio municipal en horas de la mañana, y el viernes 14 en el Balneario Las Palmeras.





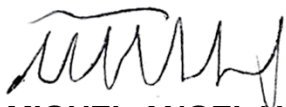
- ❖ Salida a Guachené – Cauca a encuentro deportivo el día 23 de julio de 2023, en el club deportivo Jerry Mina en la cual se obtuvo como resultado en la categoría 6 un resultado de 2 – 1 (en contra), Categoría Gorrión 1 – 1 y categoría juvenil 1 – 0 (a favor). En esta actividad participaron directamente aproximadamente 60 personas entre deportistas, padres de familia y monitor. La actividad inició a partir de las 9am y culminó a las 2pm.





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

Cordialmente,



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

CC. Archivo. -

