| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 servicio N°300.11.01.224 del 2023 | **Valor total del contrato** | $22.869.000 |
| **Nombre del Contratista:** | **ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS CC: 16.722.297 CALI - VALLE** | | |
| **Objeto Contractual:** | **OBJETO: PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION, A LA SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, COMO ENTRENADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL FEMENINO, PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS FORMATIVOS Y COMPETITIVOS DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO". PARAGRAFO PRIMERO:** Durante la Ejecución del contrato se EL IMDERTY GARANTIZA plena autonomía e independencia del contratista para el cumplimiento de objeto contractual/, sin perjuicio de que la Entidad imparta las instrucciones u orientaciones necesarias para alcanzar las finalidades de la contratación. **PARAGRAFO SEGUNDO**: La relación de coordinación che actividades entre contratante y contratista respecto a las condiciones necesarias para e/ desarrollo eficiente de la actividad encomendada y la satisfacción de las necesidades del servicio, incluye recibir instrucciones o tener que reportar informes so6re sus resultados, lo cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes | | |
| **Periodo del informe:** | **NOVIEMBRE 2023** | **Valor Mes a pagar** | $2.079.000 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| % De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo | 9.09% | % De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado | 90.9% |

| **Actividades Contratadas** | **Tareas o Actividades Realizadas para ejecutar la Actividad Contratada durante el Periodo** | **Evidencias/Medios de verificación** |
|---|---|---|
| 1) Elaborar y desarrollar el plan de trabajo (meso ciclo, micro ciclos y unidades de entrenamiento) en medio físico y digital en el correo que sea designado por el coordinador de deporte asignado. | En el mes de NOVIEMBRE se elabora la planeación escrita y gráfica de las preselecciones yumbo de futbol femenino, donde se desarrollan 4 micro ciclos, distribuidos de la siguiente manera:<br>1. trabajo físico con balón Resistencia aeróbica y anaeróbica, Velocidad de reacción, de desplazamiento) | micro ciclos que se adjuntan al informe, reposa en el drive de deporte en conjunto, en el correo imdertyconjunto@gmail.com y en el área de talento humano |

| | | |
|---|---|---|
| | 2. trabajo técnico con balón (Conducción en sus diferentes superficies, borde interno, externo, empeine. Cabeceo, frontal, temporal, parietal. Control, tanto en la parada, amortiguamiento, control orientado. El componente psicológico: Liderazgo, confianza, valores, superación ante la derrota, asimilar la victoria, el respeto por el rival.<br>3 trabajo táctico con balón (Ubicación en la cancha de juego. Generalidades sobre tácticas de defensa entre ellas: Pressing, marcaje, repliegue, cobertura, permuta, basculación)<br>4. fundamentación con balón | |
| **2)** Brindar apoyo técnico y operativo para la inscripción, planeación, organización y ejecución de los juegos Intercolegiados en las diferentes disciplinas deportivas conforme a las fases municipales, departamentales, nacionales e internacionales. | Se está a la espera de inicio de las actividades pertinentes al Intercolegiados, para desarrollar las actividades de inscripción, planeación, organización y evaluación de las diferentes fases. | Pendiente por evidenciar |
| **3)** Realizar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de la selección Yumbo en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente. | A lo largo del mes de NOVIEMBRE se planifica el componente técnico donde se desarrollaron los siguientes elementos:<br>Micro 1 .2.3.4<br>Trabajo con balón<br>Trabajo físico<br>Fundamentación, pierna izquierda y derecha<br>Gimnasio<br>Peso<br>En el campo se realiza trabajo táctico. | Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com |
| **4)** Brindar apoyo técnico y operativo en las competencias, 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 no se realizaron competencias a nivel municipal departamental y nacional de los diferentes deportistas. | Pendiente por evidenciar |
| **5)** Presentar planes de acción con antelación y elaborar informe con la documentación y los soportes | En el mes de NOVIEMBRE no se realizaron salidas en la cual se requiera elaborar plan de acción | Pendiente por evidenciar |

| | | |
|---|---|---|
| deportiva IMDERTY para la detección de talentos para sus disciplinas deportivas. | articulación con las escuelas; se conforman los grupos y se está definiendo fecha para la primera convocatoria de futbol con los integrantes de escuelas. | |
| **13)** Desempeñar las actividades que sean orientadas por el coordinador asignado por la entidad, derivadas del objeto contractual. | En el mes de NOVIEMBRE del 2023 se realizan las actividades designadas las cuales fueron las de realizar los entrenos en los horarios y escenarios asignados por el coordinador y la de seguir socializando los horarios de entreno de las disciplinas de futbol. | Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com |
| **14)** Elaborar y presentar mensualmente, de forma física y digital (informe de gestión, registro fotográfico, planilla de asistencia y planificación) y demás que le sean requeridos. | Se elaboró y presentó en el mes de NOVIEMBRE de 2023 de forma física y magnética los diferentes informes y todos los formatos diligenciados de forma correcta de las diferentes actividades realizadas con la preselección Yumbo de FÚTBOL FEMENINO | Informe de gestión FO-GTH-06, registro fotográfico FO-GDD-27, microciclos y listados de asistencia que reposa en el drive de deporte en conjunto, en el correo imdertyconjunto@gmail.com y en el área de talento humano. |

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 NOVIEMBRE de 2023.

**Firma del Contratista** ALVARO ORLANDO APONTE R.

**Nro. De Identificación:** **CC 16.722.297**

**Nombre del Contratista** **ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS**

**Lic. Mario Ballesteros Prado**
**V.O Subgerente Deportivo**

| | | |
|---|---|---|
| correspondientes posteriores a los eventos de preparación deportiva. | | |
| **6)** Asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia, subgerencias o por el coordinador asignado del IMDERTY. | En el mes de NOVIEMBRE no hubo reuniones programadas por parte de la entidad ni por parte del coordinador del programa | Pendiente por evidenciar |
| **7)** Presentar una descripción y registro fotográfico al equipo de prensa del IMDERTY, del desarrollo y resultados obtenidos después de haber terminado la competencia y evento de su disciplina. | Se realizó evidencias fotográficas digitales que reposa en la carpeta del contratista Álvaro Aponte para que cuando el equipo de prensa del IMDERTY lo requiera tenga acceso a dicha información. | Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com |
| **8)** Diligenciar y actualizar mes a mes la información de la población atendida en el listado de asistencia dando cumplimiento a lo establecido para cumplir con la meta. | En el mes de NOVIEMBRE de 2023 se actualiza el listado de asistencia donde se reportan lo beneficiarios de las instituciones atendidos en los entrenamientos realizados en el polideportivo argos, los cuales son jóvenes nacidos entre los años 2006 a 2010 y con edades entre los 16 y 14 años de edad; la cual está conformada por 19 deportistas hasta el momento. | Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06,listado de asistencia que reposa en la oficina de deporte en conjunto ,en el drive y en el correo imdertyconjunto@gmail.com |
| **9)** Brindar apoyo a las actividades de la oferta institucional que programe o en las que participe el instituto en el municipio. | En el mes de NOVIEMBRE no hubo actividades programadas por parte de la entidad ni por parte del coordinador del programa | Pendiente por evidenciar |
| **10)** Seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, de acuerdo con su competencia. | Se atendieron las directrices brindadas por el grupo interdisciplinario del Imderty para la preparación deportiva de futbol, consistente en realizar la propuesta de trabajo para las selecciones Yumbo, crear un plan de articulación para lograr y captar jugadores de las escuelas de formación deportiva y así mejorar la participación de esta en el proceso de juegos departamentales. | Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com |
| **11)** Asistir a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo. | El LECYD aún no ha convocado a los deportistas para las evaluaciones pertinentes a la disciplina deportiva, aunque si se dieron recomendaciones para potenciar el rendimiento deportivo de los atletas de Fútbol. | Pendiente por evidenciar |
| **12)** Articular con los monitores de educación física y escuelas de formación | En el mes de NOVIEMBRE y continuando con la planificación realizada en el mes anterior se está en espera de los resultados obtenidos con la propuesta de | Pendientes Por Evidenciar |

| 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: | ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS |
|---|---|

| MES: | NOVIEMBRE | PROGRAMA: | DEPORTE EN CONJUNTO |
|---|---|---|---|



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

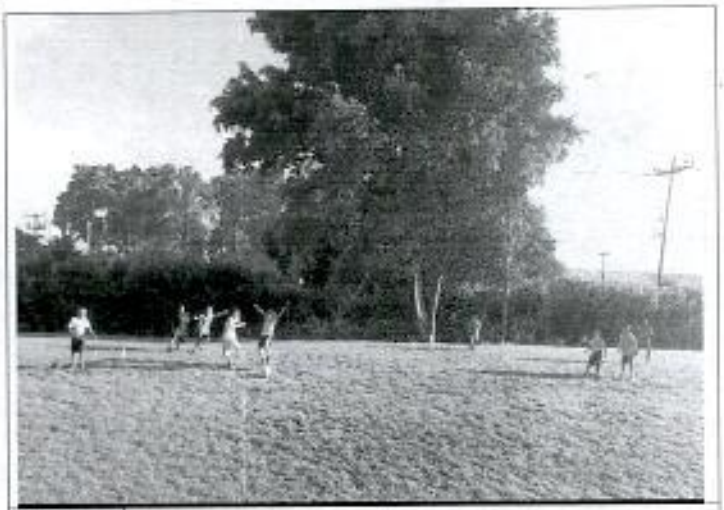
TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES

| | REGISTRO FOTOGRAFICO | VERSION | 03 |
|---|---|---|---|
| IMDERTY | PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA | FECHA: | 18/03/2020 |
| | SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE | CODIGO: | FO-GDD-27 |

| CONTRATISTA: | ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS |
|---|---|

| MES: | NOVIEMBRE | PROGRAMA: | DEPORTE EN CONJUNTO |
|---|---|---|---|



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES



| Lugar: | CANCHA CEMENTOS ARGOS |
|---|---|
| Fecha: | NOVIEMBRE 2023 |

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS DE LAS DIFERENTES INTITUCIONES

| | MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO | VERSION | 01 |
|---|---|---|---|
| IMDERTY | PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA | FECHA: | 28/02/2022 |
| | SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE | CODIGO: | FO-GDD-67 |

| TEMPORADA | | | 2023 FÚTBOL | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MES | | | NOVIEMBRE | | | | | | |
| DIA | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | TOTAL TIEMPO |
| DIA SEMANA | | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | |
| TIEMPO SESION | | | | | 90 | 90 | 75 | | | 255 |
| COMPETENCIA | | | | | | | | | | |
| AMISTOSO | | | | | | | | | | |
| TIPO MICROCILO | | | | | | | | | | |
| FASES | | | | | | | | | | TIEMPO X TAREA |
| CARACTERISTICA | % | TIEMPO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | |
| GENERICO % | | | | | 15 | 20 | 20 | | | |
| GENERAL % | | | | | 40 | 20 | 15 | | | |
| DIRIGIDO % | | | | | 20 | 20 | 20 | | | |
| ESPECIAL % | | | | | 15 | 30 | 20 | | | |
| COMPETITIVO % | | | | | | | | | | |

**DESCRIPCION DE LA TAREA**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS<br>TRABAJO DE VELOCIDAD EN LA CANCHA AUXILIAR DE FUTBOL.<br>EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON.<br>ESTIRAMIENTO FINAL | CHARLA INICIAL<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS<br>ACTIVACION CON BALON<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>JUEGOS DIDACTICOS<br>VUELTA A LA CALMA | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>ESTIRAMIENTOS<br>CIRCUITO TECNICO<br>JUEGOS REDUCIDOS<br>ESTIRAMIENTO FINAL | DOMINGO |

| | MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO | VERSION | 01 |
|---|---|---|---|
| IMDERTY | PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA | FECHA: | 28/02/2022 |
| | SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE | CODIGO: | FO-GDD-67 |

| TEMPORADA | | | 2023 FUTBOL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MES | | | NOVIEMBRE | | | | | | | |
| DIA | | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | TOTAL |
| DIA SEMANA | | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | TIEMPO |
| TIEMPO SESION | | | | 90 | 90 | 90 | 75 | | | 345 |
| COMPETENCIA | | | | | | | | | | |
| AMISTOSO | | | | | | | | | | |
| TIPO MICROCILO | | | PREPARATORIO | | | | | | | TIEMPO X TAREA |
| FASES | | | | | | | | | | |
| CARACTERISTICA | % | TIEMPO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | |
| GENERICO % | | | | 20 | 20 | 20 | 20 | | | |
| GENERAL % | | | | 20 | 40 | 15 | 20 | | | |
| DIRIGIDO % | | | | 30 | 30 | 30 | 20 | | | |
| ESPECIAL % | | | | 20 | | 25 | 15 | | | |
| COMPETITIVO % | | | | | | | | | | |

**DESCRIPCION DE LA TAREA**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---|---|---|---|---|---|
| | CHARLA INICIAL<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>ESTIRAMIENTOS PROTOCOLO<br>1 VS 1 – 2 VS 2 – 3 VS 3<br>FÚTBOL APLICATIVO EN ESPACIO REDUCIDO<br>VUELTA A LA CALMA | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALÓN.<br>ESTIRAMIENTO FINAL | CHARLA INICIAL<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS<br>ACTIVACIÓN CON BALÓN<br>RUEDAS DE PASES<br>JUEGOS REDUCIDOS<br>VUELTA A LA CALMA | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>ESTIRAMIENTOS<br>CIRCUITO COORDINATIVO<br>JUEGOS REDUCIDOS<br>ESTIRAMIENTO FINAL | **DOMINGO** |

| | MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO | VERSION | 01 |
|---|---|---|---|
| IMDERTY | PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA | FECHA: | 28/02/2022 |
| | SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE | CODIGO: | FO-GDD-67 |

| TEMPORADA | | | 2023 FUTBOL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MES | | | NOVIEMBRE | | | | | | | |
| DIA | | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | TOTAL TIEMPO |
| DIA SEMANA | | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | |
| TIEMPO SESION | | | | 90 | 90 | 90 | 90 | | | 360 |
| COMPETENCIA | | | | | | | | | | |
| AMISTOSO | | | | | | | | | | |
| TIPO MICROCILO | | | TRANSFORMADOR DIRIGIDO Y ESPECIAL | | | | | | | TIEMPO X TAREA |
| FASES | | | | ESTIMULADOR | OPTIMIZADOR | ESTIMULADOR | OPTIMIZADOR | | | |
| CARACTERISTICA | % | TIEMPO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | |
| GENERICO % | | | | 15 | 15 | 20 | 20 | | | |
| GENERAL % | | | | 25 | 40 | 35 | 15 | | | |
| DIRIGIDO % | | | | 25 | 20 | 20 | 20 | | | |
| ESPECIAL % | | | | 25 | 15 | 10 | 20 | | | |
| COMPETITIVO % | | | | | | | | | | |

**DESCRIPCION DE LA TAREA**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---|---|---|---|---|---|
| | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>ACTIVACION CON BALON<br>RUEDA DE PASES<br>JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO<br>VUELTA A LA CALMA | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>TRANSFERENCIA EN LA CANCHA AUXILIAR DE FUTBOL.<br>EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON.<br>ESTIRAMIENTO FINAL | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>RUEDA DE PASES<br>VELOCIDAD CON Y SIN BALÓN<br>VUELTA A LA CALMA | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>ESTIRAMIENTOS<br>. CIRCUITO TECNICO<br>JUEGOS REDUCIDOS<br>ESTIRAMIENTO FINAL | DOMINGO |

| | MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO | VERSION | 01 |
|---|---|---|---|
| IMDERTY | PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA | FECHA: | 28/02/2022 |
| | SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE | CODIGO: | FO-GDD-67 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TEMPORADA** | | | 2023 FUTBOL | | | | | | | |
| **MES** | | | NOVIEMBRE | | | | | | | |
| **DIA** | | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | **TOTAL** |
| **DIA SEMANA** | | | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** | **TIEMPO** |
| **TIEMPO SESION** | | | 80 | 75 | 85 | 90 | 75 | | | 405 |
| **COMPETENCIA** | | | | | | | | | | |
| **AMISTOSO** | | | | | | | | | | |
| **TIPO MICROCILO** | | | PREPARATORIO | | | | | | | **TIEMPO X TAREA** |
| **FASES** | | | RECUPERADOR | ESTIMULADOR | OPTIMIZADOR | ESTIMULADOR | ESTIMULADOR | | | |
| **CARACTERISTICA** | **%** | **TIEMPO** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** | |
| **GENERICO %** | 10 | 85 | 20 | 15 | 20 | 15 | 20 | | | |
| **GENERAL %** | 35 | 105 | 30 | 35 | 15 | 40 | 15 | | | |
| **DIRIGIDO %** | 30 | 85 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | | | |
| **ESPECIAL %** | 20 | 85 | 15 | 10 | 25 | 15 | 20 | | | |
| **COMPETITIVO %** | | | | | | | | | | |

**DESCRIPCION DE LA TAREA**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---|---|---|---|---|---|
| CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>ESTIRAMIENTOS<br>ACTIVACIÓN CON BALON<br>JUEGOS REDUCIDOS-TRABAJO TÁCTICO-.<br>VUELTA A LA CALMA | CHARLA INICIAL<br>JUEGO PREDEPORTIVO<br>ESTIRAMIENTOS PROTOCOLO<br>1 VS 1 – 2 VS 2 – 3 VS 3<br>FÚTBOL APLICATIVO EN ESPACIO REDUCIDO .<br>VUELTA A LA CALMA | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS<br>CIRCUITO TÉCNICO<br>RUEDAS DE PASE<br>JUEGOS REDUCIDOS<br>FÚTBOL APLICATIVO<br>ESTIRAMIENTO FINAL | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>PROTOCOLO DE ESTIRAMIENTOS<br>TRABAJO DE VELOCIDAD EN LA CANCHA.<br>EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON Y<br>SIN BALON.<br>ESTIRAMIENTO FINAL | CHARLA INICIAL<br>MOVILIDAD ARTICULAR<br>ACTIVACION CON BALON<br>RUEDA DE PASES<br>JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO<br>VUELTA A LA CALMA | **DOMINGO** |