Pradera, Noviembre 20 de 2024

MABEL GIRALDO NIETO
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 **20 DE OCTUBRE AL 20 DE NOVIEMBRE DE 2024.**

OCTUBRE - NOVIEMBRE 2024

- Entreno de rutina realizando mantenimiento físico habitual, charla lúdica, bienvenida a los jóvenes buscando que todas las actividades estén encaminadas a desarrollar en ellos valores y comportamiento, por medio del deporte. calentamiento y estiramientos en conjunto con ejercicios que tienen por finalidad preparar el organismo, para afrontar una actividad física de mayor intensidad en condiciones óptimas y con el menor riesgo posible. Se realiza un trote continuo, estiramiento de cuádriceps, serie de flexiones de brazo y piernas.



















- Practica de futbol. Observar el desempeño del equipo y ejecutar adecuadamente los principios tácticos de juego. Retroalimentación, corregir errores vistos durante la práctica.





.













- Entreno de rutina realizando mantenimiento físico habitual, charla lúdica. Se realizaron trabajos de mantenimiento conjunto de ejercicios que tienen como finalidad preparar el organismo para afrontar una actividad de mayor intensidad y con el menor riesgo posible de lesiones articulares y musculares. En esta rutina se inicia con la oración dando gracias a Dios, estiramientos, movimientos articulares, coordinación, tenencia del balón, situaciones de juego en defensa y ataque acordes al sistema de juego, recuperación.








- 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.










- Se realiza partido amistoso y luego momento recreativo con los deportistas en el Parque recreacional.










- Entrenamiento de rutina, iniciando con el calentamiento y estiramiento en parte superior e inferior antes de la práctica, se da una charla en general. Se realiza trabajos técnicos, tiros al arco. conducción de balón con izquierda y derecha con conos, repeticiones para darle buena técnica al jugador; vuelta a la calma, estiramiento e hidratación.















- 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.









- Entreno y charla de rutina, realizando 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.



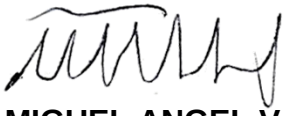







De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de Futbol del periodo comprendido entre el mes de OCTUBRE y NOVIEMBRE de 2024.

Cordialmente,



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

CC. Archivo. -