

INFORME DE ACTIVIDADES

TRD_101_17_07

Yopal, 17 de diciembre de 2024

Licenciado
GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN
Profesional Universitario Código 219 Grado 01
Ciudad.

Ref.: Informe de actividades No. 1 del Contrato PRESTACIÓN DE SERVICIOS APOYO A LA GESTIÓN
SEGÚN CORRESPONDA No. IDRY-CD-323-2024 de 12 de noviembre 2024

Cordial saludo.

En cumplimiento del Contrato de prestación de Servicios apoyo a la gestión de la referencia, relacionó a continuación las actividades realizadas desde: 14/11/2024, hasta el 13/12/2024.

A. ANTECEDENTES:

1. OBJETO	ORIENTAR EL PROCESO A LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DEL IDRY, EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN LOS BARRIOS LA CAMPIÑA Y PROVIVIENDA DEL MUNICIPIO DE YOPAL.
2. PLAZO DE EJECUCIÓN:	Un (1) mes
3. FECHA DE INICIO:	14/11/2024
4. FECHA DE TERMINACIÓN	13/12/2024
5. SUSPENSIONES	N/A
6. PRORROGAS	N/A
7. NUEVA FECHA TERMINACIÓN:	N/A
8. VALOR INICIAL DEL CONTRATO	\$1.900.000,00
9. ADICIONES	N/A
10. VALOR DEFINITIVO CONTRATO	\$1.900.000,00

B. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD No	EJECUCION (100%)	EVIDENCIAS
1. Consolidar información de los deportistas de la disciplina de Boxeo en los Barrio La Campiña y Provivienda del Municipio de Yopal. Según su enfoque diferencia, enfoque intersectorial y ciclo vital, entregar al apoyo de la supervisión a los Veinte (20) días de cada mes.	Se envía a correo escuelaidry@idry-yopal.gov.co 20 días antes la información: Base de datos y estadístico actualizado con ciclo vital, enfoque diferencial y número de niños 40 atendidos.	Anexo 1 Base de datos Folios 1 Anexo 2 Estadística Folios 2

INFORME DE ACTIVIDADES

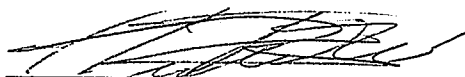
ACTIVIDAD No	EJECUCION (100%)	EVIDENCIAS
2. Aplicar los componentes metodológicos para el seguimiento físico, técnico y táctico en la disciplina de Boxeo, detectando las necesidades propias del deporte y su contexto. Producto: Plan metodológico de trabajo.	Se trabaja bajo los componentes metodológicos de entrenamiento físico, técnico y táctico en la disciplina Boxeo en los Barrios La Campiña y Provivienda del Municipio de Yopal.	Anexo 3 Plan metodológico Folios 3-12 Anexo 4 Charla Padres Folio 13 Anexo 5 Registro Fotográfico Folio 14 Anexo 6 Charla Deportistas Folio 15 Anexo 7 Registro Fotográfico Folio 16
3. Realizar seguimiento a los posibles talentos a través de herramientas que permitan identificar características específicas que aporten en los procesos competitivos municipales. Producto: Base de datos consolidada con los deportistas talentos de la disciplina.	Se diligencia encuesta enviada por el supervisor mensualmente para alimentar base de datos de posibles talentos. Al igual que el seguimiento a través de test y observación.	Anexo 8 Test físico Folios 17 Anexo 9 Folio Registro Fotográfico Folio 18
4. Realizar dos (2) sesiones diarias de entrenamiento deportivo (2 horas por sesión) para un total de 10 sesiones por semana y un mínimo de 40 al mes, beneficiando un grupo de trabajo diferente en cada una de ellas, con un mínimo de 30 niños, niñas y/o adolescentes del municipio de Yopal; acatando a cabalidad los lineamientos establecidos en el protocolo de bioseguridad del IDRY. Producto: Planillas de asistencia por cada sesión.	Se cumple con las dos sesiones diarias de entrenamiento y con 40 deportistas atendidos según esta actividad los cuales se registran en la base de datos, en el formato estadístico y las planillas de asistencia. Se trabajó durante 40 sesiones de entrenamiento deportivo de manera presencial, en la disciplina Boxeo en los Barrios La Campiña y Provivienda del Municipio de Yopal. De la misma manera portando en el lugar de trabajo la planeación diaria de entrenamiento.	Anexo 10 Planillas de Asistencia Folios 19-20 Anexo 11 Horarios Folio 21 Anexo 12 Plan Mensual Folios 22 Anexo 13 Plan semanal Folios 20-24 Anexo 14 Sesiones de entrenamiento Registro fotográfico Folio 25-26
5. Participar activamente en un intercambio y/o festival deportivo en su modalidad mensualmente, como mínimo con tres monitores en deporte en conjunto y dos monitores en deportes individuales, llegando a la población y sectores más vulnerables del municipio de Yopal. Producto: Planilla de intercambio deportivo y registro fotográfico.	Se participa en un festival de 3 escuelas Tauramena Y una de Indercas y la escuela del IDRY	Anexo 15 Registro Fotográfico Folios 27

INFORME DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD No	EJECUCION (100%)	EVIDENCIAS
6. Participar activamente en los eventos institucionales liderados o eventos apoyados en beneficio de la comunidad, según directrices dadas por el profesional de área, de acuerdo a las instrucciones impartidas por la supervisión.	En este mes no realice apoyo actividades	N/A
7. Apoyar las demás actividades relacionadas con el objeto contractual previa concertación con la supervisión designada por el Instituto.	En este mes no realice apoyo actividades	N/A

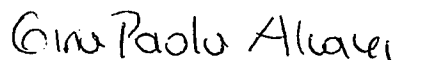
C. OBSERVACIONES:

Atentamente,


HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA
Contratista

CONSTANCIA: El(a) suscrito(a) supervisor(a) hace constar que, verificadas las actividades relacionadas en el presente Informe y las pactadas en el contrato, se concluye que el contratista ha cumplido con las actividades adquiridas en virtud del mismo.

Aprobó:

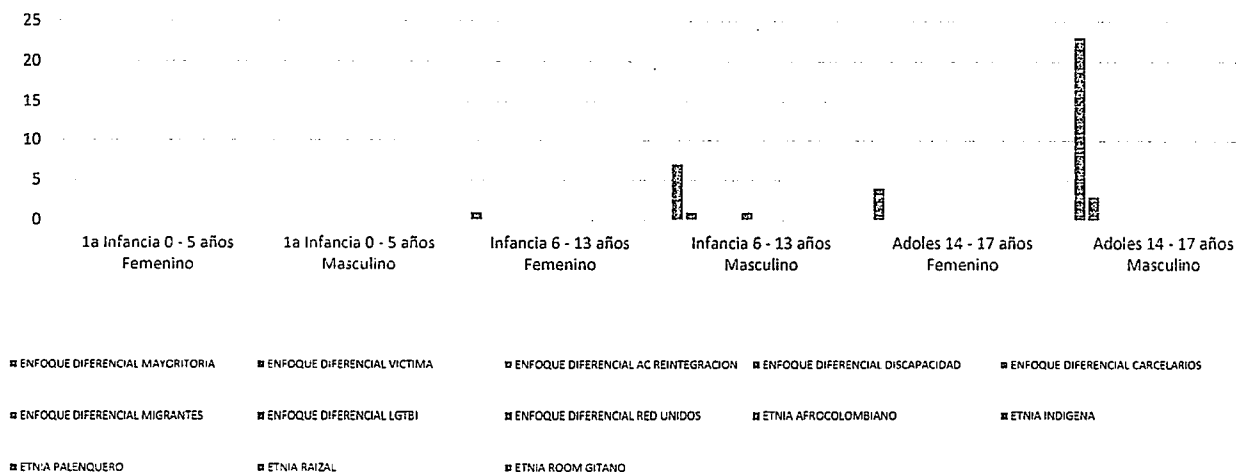

GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN
Supervisor

BASE DE DATOS REGISTRO DISCIPLINAS ESCUELA DEPORTIVA

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO	SEXO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	CURSO DE VIDA	ESTADO	DIRECCION	RESIDENCIA	MUNICIPIO	COMUNA	CORRECTORIO	INSTITUCION	OTRO	
1	DANIEL EDUARDO CHILA NIÑO	T.I.	1.029.649.657	MASCULIN	0	8/08/2008	15	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	CARRERA 8A N 43A - 52	NUEVO MILENIO	COMUNA I CIRO REINA	NUEVA EPS	CENTRO SOCIAL
2	LENIN SANTIAGO CLAVIJO NARANJO	T.I.	1.029.655.014	MASCULIN	0	26/08/2010	14	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CARRERA 11B N 30 - 47	NUEVO HABITAT	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	NUEVA EPS	I E SIMÓN BOLIVAR
3	JUAN JOSE CALLEJAS NOSSA	T.I.	1.029.650.151	MASCULIN	0	19/10/2010	14	ADOLESCENTE	ACTIVO	B*	CALLE 21 17A-00	PRIMERO DE MAYO	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	NUEVA EPS	COLEGIO EL PARAISO
4	JESUS ADRIANGEL ROA ADRIAN	NIP	3647654	MASCULIN	0	3/07/2011	12	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CALLE 38A 7 - 09	SAN MATEO	COMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIETO	NUEVA EPS	COLEGIO TECNICO AMBIENTAL
5	YOBANNY ANDRES SANCHEZ PEINADO	T.I.	1.222.113.059	MASCULIN	0	30/09/2012	11	INFANCIA	ACTIVO	O*	CALLE 29 6- 29	EL PARAISO	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	CAPRESOC A	I E LA CAMPIÑA
6	JUAN DIEGO ACHAGUA ORTIZ	T.I.	1.029.653.380	MASCULIN	0	11/01/2010	14	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CALLE 41A 12B-34	VILLA NELLY	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	NUEVA EPS	ITEY
7	ELIECER LUCIANO DOMINGUEZ GARCIA	C. EXTRANJERIA	0553503	MASCULIN	0	17/05/2013	15	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	TRSV 15 34A 04	EL NOGAL	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO	CAPRESOC A	MEGACOLEGIO EL PROGRESO
8	ANGEL MATHEO VILLALBA ALVAREZ	T.I.	1.123.804.633	MASCULIN	0	19/05/2007	17	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	DIAG. 15 13B 05	LA COROCORA	COMUNA I CIRO REINA	NUEVA EPS	I E LA CAMPIÑA
9	JOHAN STIVEN VARGAS OROS	T.I.	1.118.549.245	MASCULIN	0	30/11/2009	14	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	DIAG. 30 9 27	CASIQUIARE	COMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIETO	CAPRESOC A	COLEGIO TECNICO AMBIENTAL
10	YEIMI SOFIA TORRES ZUÑIGA	T.I.	1.029.645.091	FEMENINO	0	1/10/2006	17	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	MANZA F CASA 8	TORRES DEL SILENCIO	COMUNA VI LLANO LINDO	NUEVA EPS	I E LA CAMPIÑA
11	JHOAN SEBASTIAN ORTIZ AFANADOR	T.I.	1.068.683.916	MASCULIN	0	16/02/2008	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CALLE 26 24 82	LA FLORESTA	COMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIETO	CAPRESOC A	I E BRAULIO GONZÁLEZ
12	DANIEL FELIPE AVILA BARRERA	T.I.	1.029.647.532	MASCULIN	0	27/09/2007	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CR8 24 61	VILLA MARIA	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	CAPRESOC A	ANTONIO NARIÑO YOPAL
13	ALEX YAMMYH SANCHEZ FONSECA	T.I.	1.029.664.203	MASCULIN	0	19/04/2009	14	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CRR30A 29 55	VILLA BENILDA	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	CAPRESOC A	I E CARLOS LLERAS RESTREPO
14	NICOLAS BARRERA ROMERO	T.I.	1.031.808.449	MASCULIN	0	11/10/2006	17	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	MZ71 CASA12	BENDICION	COMUNA VII JUAN NEPOMUCENO MORENO	CAPRESOC A	I E LA CAMPIÑA
15	BRANDON STIPH MORENO SANCHEZ	T.I.	1.026.941.513	MASCULIN	0	28/02/2007	17	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CALL18 10 75	LOS VENCEDORES	COMUNA I CIRO REINA	SANIDAD MILITAR	LUIS HERNANDEZ VARGAS
16	JUNIOR JOSE MADRIZ	T.I.	1.118.578.521	MASCULIN	0	8/12/2006	17	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CALLE41A 12B 34	EL PROGRESO	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	CAPRESOC A	COLEGIO EL PARAISO
17	DAILEEN VALENTINA ESCALANTE VIVAS	T.I.	1.118.577.688	MASCULIN	0	12/12/2008	15	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CALLE 21 20 25	EL GAVAN	COMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIETO	NUEVA EPS	LUCULA PIRAGAUTA
18	ERICK ANTONIO FUENTES BALLESTEROS	T.I.	1.029.647.575	MASCULIN	0	1/09/2007	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	CLL27 6 69	LA CAMPIÑA	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	NUEVA EPS	MEGACOLEGIO EL PROGRESO
19	JOSE GREGORIO CARUCI SEJAS	C. EXTRANJERIA	5978797	MASCULIN	0	23/09/2010	13	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CLL38A 7 09	SAN MATEO	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	CAPRESOC A	MEGACOLEGIO EL PROGRESO
20	JUAN JOSE ORDOGOITIA GOMEZ	T.I.	1.029.646.704	MASCULIN	0	5/06/2007	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	FINCA EL PICON	PICON	PUNTO NUEVO	SANITAS	GIMNASIO COMFACASANARE
21	SEBASTIAN MURILLO	T.I.	1.029.663.298	MASCULIN	0	23/12/2007	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	TRR 23 A 202	TORRES DEL SILENCIO	COMUNA VI LLANO LINDO	COOSALUD	COLEGIO TECNICO AMBIENTAL
22	MIGUEL ANGEL FERNANDEZ MAITA	C. EXTRANJERIA	2558694	MASCULIN	0	20/06/2011	13	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CLL38A 7 15	SAN MATEO	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	CAPRESOC A	COLEGIO TECNICO AMBIENTAL
23	JUAN DAVID PEÑA RESTREPO	T.I.	1.032.941.240	MASCULIN	0	2/02/2008	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CLL25 13A 23	LA CAMPIÑA	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	SANITAS	COLEGIO EL PARAISO
24	MEIVY JHOANA JAIMES PINO	T.I.	1.029.649.540	FEMENINO	0	2/07/2008	15	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CRR10 45 28	EL PROGRESO	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	SANITAS	MEGACOLEGIO EL PROGRESO
25	NICOLAS DAVID RODRIGUEZ	T.I.	1.222.115.370	MASCULIN	0	9/09/2013	11	INFANCIA	ACTIVO	O*	MZ95 CASA6	BENDICION	COMUNA VII JUAN NEPOMUCENO MORENO	CAPRESOC A	I E LA CAMPIÑA
26	LUIS FELIPE BARRERA TIBADUIZA	T.I.	1.029.658.254	MASCULIN	0	9/11/2011	13	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	LOTE 185	PROVIVENDA	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	NUEVA EPS	ITEY
27	JERSON STIVEN BARRETO MESA	T.I.	1.029.651.108	MASCULIN	0	3/03/2009	15	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CLL36 6 18	BELLO HORIZONTE	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO	SANITAS	COLEGIO EL PARAISO
28	LEONARDO ANTONIO PINTO GITIERREZ	T.I.	1.121.447.465	MASCULIN	0	5/09/2007	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CLL20 10A 37	LA AMISTAD	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	NUEVA EPS	I E LA CAMPIÑA
29	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS	T.I.	1.029.651.005	MASCULIN	0	23/01/2009	15	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CR 12 29 34	CASIQUIARE	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	NUEVA EPS	MEGACOLEGIO EL PROGRESO
30	CAMILO ANDRES LEMUS VIAFARA	T.I.	1.029.648.948	MASCULIN	0	26/04/2008	15	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CRR29A 28 86	EL TRIUNFO	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	FNPSN	I E CARLOS LLERAS RESTREPO
31	EMANUEL ANDRES ACUÑA ADAME	T.I.	1.029.647.530	MASCULIN	0	14/09/2007	18	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	CLL35A 14A 21	EL PORTAL	COMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIETO	SANIDAD MILITAR	ITEY
32	ROGERS SEBASTIAN FLOREZ PLAZAS	T.I.	1.118.543.302	MASCULIN	0	28/02/2008	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CR 13 27A 28	CASIQUIARE	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	NUEVA EPS	I E BRAULIO GONZALEZ
33	ANGELA GISELL DAZA CHAPARRO	T.I.	1.029.653.939	FEMENINO	0	27/03/2010	14	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	DIG.34 31B-81	EL REMANSO I	COMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIETO	CAPRESOC A	I E CARLOS LLERAS RESTREPO
34	JUAN DAVID BOHORQUEZ RIVERA	T.I.	1.222.115.684	MASCULIN	0	31/07/2013	11	PRIMERA INFANCIA	ACTIVO	O*	CLL42A 11A 15	VILLA NELLY	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	SANITAS	LUIS HERNANDEZ VARGAS
35	JUAN SEBASTIÁN CLAVIJO AREIZA	T.I.	1.109.673.467	MASCULIN	0	21/09/2010	13	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CLL42 16 73	CIUDADELA DEL CARMEN	COMUNA V JAVIER MANUEL VARGAS GRANADOS	PONAL	COLEGIO TECNICO AMBIENTAL
36	JAIRO ARENA CARVAJAL	T.I.	1.029.657.679	MASCULIN	0	21/05/2011	13	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	T 30 AP 303	SAN CARLOS	COMUNA VI LLANO LINDO	CAPRESOC A	COLEGIO EL PARAISO
37	YARIANA VALNTINA ARENAS CARVAJAL	T.I.	1.029.652.053	MASCULIN	0	28/05/2009	14	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	T 30 AP 303	SAN CARLOS	COMUNA VI LLANO LINDO	CAPRESOC A	COLEGIO EL PARAISO
38	CARLOS ARLEY ALBARRACIN BELLO	T.I.	1.029.645.617	MASCULIN	0	12/12/2006	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	CLL27 5 74	LA CAMPIÑA	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA	CAPRESOC A	I E LA CAMPIÑA
39	JANNIN SHARIT CARDONA TORRES	T.I.	1118543765	FEMENINO	0	05/04/2008	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	A*	CLL30B-32-23	MONTECARLOS	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO	CAPRESOC A	ITEY
40	PAULA LANDINES HUMO	T.I.	1029648670	FEMENINO	0	4/04/2008	16	ADOLESCENTE	ACTIVO	O*	MZ32L8	BENDICION	COMUNA VI LLANO LINDO	CAJACOPI	INSTITUTO TECNICO EMPRESARIAL ITEY

LUGAR DE TRABAJO:		LA CAMPIÑA PROVIVIENDA		INFORME No:		1		
MONITOR:		HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA		DEPORTE:		BOXEO		
PERIODO DEL INFORME:		DEL 14/11/2024 AL 13/12/2024						
CICLO VITAL		GRUPO ETAREO						TOTAL
		1a Infancia 0 - 5 años Femenino	1a Infancia 0 - 5 años Masculino	Infancia 6 - 13 años Femenino	Infancia 6 - 13 años Masculino	Adoles 14 - 17 años Femenino	Adoles 14 - 17 años Masculino	
ENFOQUE DIFERENCIAL	MAYORITARIA			1	7	4	23	40
	VICTIMA				1		3	
	AC REINTEGRACION							
	DISCAPACIDAD							
	CARCELARIOS							
	MIGRANTES				1			
	LGTBI							
ETNIA	RED UNIDOS							
	AFROCOLOMBIANO							
	INDIGENA							
	PALENQUERO							
	RAIZAL							
	ROOM GITANO							
TOTAL		0	0	1	9	4	26	

Población Beneficiada



Nombre: **HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA**
IDRY-CD-323-2024 de 12/11/2024

GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN
Profesional Universitario de la Subdirección Técnica



PLAN METODOLÓGICO BOXEO

PRESENTADO POR:

HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

IDRY

YOPAL – CASANARE

2024

TABLA DE CONTENIDO

Disciplina deportiva

- **.Historia**
- **Introducción**
- **Objetivos**
- **Periodo**
- **Sectores impactados**
- **Población objeto**
- **Componentes de desarrollo (Técnico – físico)**
- **Niveles (Formativo – Especialización)**
- **Mecanismos de control**
- **Charlas**
- **Controles**
- **Competencias**
- **Test**
- **Evaluación**
- **Conclusión**

1. Disciplina deportiva

BOXEO

2. Introducción

HISTORIA

Luchar con los puños, como competición o espectáculo, es una de las actividades deportivas más antigua de todas

Se remonta 6.000 a.C (en la actual Etiopia), se difundió primero a la civilización antigua civilización egipcia y a las civilizaciones mesopotámicas. De Egipto pasó a la civilización minoica (desarrollada en Creta), mientras que la mesopotámica se expandió por la India.

En 688 a.C el boxeo fue incluido en los XXIII juegos olímpicos de la antigüedad con el nombre de "pygmachia", donde se consagró como primer campeón de boxeo de la historia Onomastus de Smirna.

El boxeo también fue practicado en la antigua Roma, pero fue prácticamente eliminado con la aparición del cristianismo.

En cambio, en Asia el boxeo tuvo gran difusión, se dice que a comienzos de la era cristiana, en Asia apareció el "muay boran" o boxeo ancestral.

4. Objetivos

1. OBJETIVOS GENERALES

- a) Educación deportiva.
- b) Adaptar el boxeo a las características del deportista.
- c) Entender y, sobre todo, divertir al niño a través del Boxeo.
- d) Enseñar a los niños los hábitos deportivos, desde la higiene hasta una correcta alimentación.

2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

El objetivo de cada púgil o boxeador es golpear a su oponente, para derribarlo y que permanezca 10 segundos en el piso antes de que se pueda levantar, y de esta forma ganar la pelea por Knock Out (K.O.) También se puede ganar la pelea por haber obtenido mayor puntaje al finalizar el combate.

4 Periodo

INICIO:14 de noviembre de

2024 FIN: 13 de diciembre de

2024

5. Sectores impactados COMUNA IV Barrio la Campiña

6. HORARIOS

Comuna IV

Barrio Campiña

De lunes a viernes

Mañana: 6:00 am a 8:00 am

Tarde: 6:00 pm a 8:00 pm

7. Población objeto

Niños y niñas de los Barrios La Campiña y Provivienda del municipio de Yopal.

8. Componentes de desarrollo (Técnico –físico)

CARACTERÍSTICAS DEL BOXEADOR

Las características del boxeador de esta categoría deben estar relacionada con la edad, y la etapa de desarrollo biológico, dentro de las características tenemos:

Las características morfológicas.

se caracteriza por el refuerzo de los músculos y ligamentos su columna es flexible, a esta edad se incrementa la fuerza muscular general, desarrollando primero los músculos grandes antes que los pequeños.

Características fisiológicas. –

A esta edad comienza una etapa de maduración, la capacidad de trabajo es inferior ya que ellos se recuperan con facilidad de una tarea, realizada en un entrenamiento.

- Características motrices.

los atletas de esta edad son capaces de valorar el espacio, el tiempo y la fuerza, ya que estas les permiten realizar movimientos sencillos, además tienen la capacidad de mejorar su habilidad y su agilidad con una preparación especial, teniendo el control de sus movimientos.

CARACTERÍSTICA FÍSICAS DEL BOXEADOR

La Preparación Física General (P.F.G.) constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo del boxeador, pues de ella dependen en gran medida los futuros resultados deportivos y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida boxística.

Los altos resultados en el mundo del boxeo contemporáneo, depende de un adecuado nivel de desarrollo de la Preparación Física, pues mientras más fuerte y laborioso es el organismo del boxeador, mejor asimila la carga de entrenamiento, más rápido se adapta a ella y conserva la forma deportiva mayor tiempo. Sin una buena Preparación Física General no es posible efectuar una competencia, una pelea, manteniendo de forma efectiva y prolongada las exigencias técnico-tácticas que se requieren para la victoria.

El boxeo moderno nos obliga a desarrollar una población de boxeadores cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el boxeador tenga un adecuado desarrollo de las capacidades físicas, lo que le permitirá realizar las actividades competitivas sin disminuir la efectividad, incluso cuando comience la aparición de la fatiga.

Toda esta actividad física se basa en las capacidades motrices, las que se clasifican en tres grupos.

fundamentales:

Condicionales, Coordinativas y la Movilidad, por lo que el rendimiento se comporta de diferentes formas en los boxeadores, incluyendo los de las mismas edades, sexo, nivel de preparación, peso corporal, talla, etc.; lo que depende fundamentalmente de una adecuada dosificación de las cargas y el estado funcional del organismo.

El presente trabajo está dirigido al desarrollo de las capacidades condicionales:

-Fuerza

Rapidez

Resistencia

Estas capacidades están determinadas por factores energéticos que liberan energía en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo durante el trabajo físico, ellas poseen diferentes manifestaciones, como son:

I- Fuerza:

a) Fuerza Rápida

b) Resistencia a la Fuerza

c) Fuerza Máxima

II- Rapidez:

- a)-Rapidez de Reacción
- b)-Rapidez de Traslación
- c) Resistencia a la -Rapidez

III- Resistencia:

- a) Resistencia de corta duración
- b) Resistencia de media duración
- c) Resistencia de larga duración

1. CHARLAS

Fortalecimiento de valores, principios, ética y moral. (Respetando la libertad de culto). Lo anterior al inicio cuando se está realizando el contenido de la clase.

2. CONTROLES

Se realizarán unos controles establecidos para la disciplina del Boxeo que nos permitirán cuantificar y calificar al deportista.

- . Talla
- . Peso
- . Velocidad de golpes
- . Potencia de golpes

También se realizarán, registro fotográfico y control de asistencia, informes semanales y planes diarios de entrenamientos.

3. COMPETENCIAS

Se estima realizar tres competencias internas dentro del 4to, y 5to mes de entrenamientos y desde allí observar a los mejores deportistas para establecer un buen equipo de competencia para participar en torneos.

Fecha tentativa torneos internos: sábado 20 de abril de 2024, sábado 11 de mayo del 2024.

TEST DE PUSH UPS EN 1 MIN

OBEJTIVO: medir la resistencia del tren superior del cuerpo.

PROCEDIMIENTO: los hombres deben usar la posición deplancha " estilo militar" estándar

con sólo las manos y los dedos de los pies tocando el suelo en la posición de partida. Las mujeres tienen la opción adicional de utilizar la posición "rodilla doblada". Para ello, se arrodillan en el suelo, con las manos a ambos lados del pecho y mantenga la espalda recta. Baje el pecho hacia el suelo, siempre en el mismo nivel en cada ocasión, ya sea hasta que los codos estén en ángulo recto o en su pecho toque el suelo.

Hacer tantas flexiones como sea posible hasta el agotamiento. Cuente el número total de flexiones realizadas. Utilice la tabla siguiente para calificarse usted mismo.



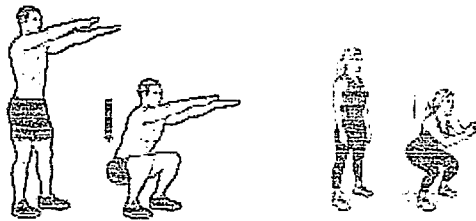
TEST DE SENTADILLA EN 1 MIN

Cómo llevar a cabo la prueba

La prueba se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Párese frente a una silla, de espaldas a ella, con una separación de pies de la anchura de los hombros
- Póngase en cuclillas y toque suavemente la silla con sus glúteos antes de ponerse de pie nuevamente
- Mantenga realizando esto hasta que esté fatigado
- Registra el número de cuclillas completadas

El Test es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física en personas.



• TABLA BAREMOS

TABLA BAREMOS DE RESULTADOS DE LA PRUEBA DE ABDOMINALES EN 1 MIN					
EDAD	HOMBRES				
	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Deficiente
20-29	48	43-47	37-42	33-36	0-32
30-39	40	35-39	29-34	25-28	0-24
40-49	35	30-34	24-29	20-23	0-19
EDAD	MUJERES				
	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Deficiente
20-29	44	39-43	33-38	29-32	0-28
30-39	36	31-35	25-30	21-24	0-20
40-49	31	26-30	19-25	16-18	0-15

• TEST DE ABDOMINALES EN 1 MIN

Con este test mediremos la potencia de los músculos abdominales. La forma de realizarlo es la siguiente:

- Posición inicial: tendido sobre la espalda, con las piernas semiflexionadas y las manos detrás del cuello.

Debes tener en cuenta que únicamente se anotarán las repeticiones realizadas correctamente, no permitiendo soltar los dedos o las manos de la nuca, o no llegar con las rodillas a los codos.



TABLA BAREMOS

EDAD	CHICOS						ABDOMINALES EN UN MINUTO						CHICAS						EDAD
	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +	
10	28	31	34	36	39	42	44	46	47	49	50	52	44	46	47	49	50	52	10
9,5	27	30	33	35	38	41	43	45	46	48	49	51	43	45	46	48	49	51	9,5
9	26	29	32	34	37	40	42	44	45	47	48	50	42	44	45	47	48	50	9
8,5	25	28	31	33	36	39	41	43	44	46	47	49	41	43	44	46	47	49	8,5
8	24	27	30	32	35	38	40	42	43	45	46	48	40	42	43	45	46	48	8
7,5	23	26	29	31	34	37	39	41	42	44	45	47	39	41	42	44	45	47	7,5
7	22	25	28	30	33	36	38	40	41	43	44	46	38	40	41	43	44	46	7
6,5	21	24	27	29	32	35	37	39	40	42	43	45	37	39	40	42	43	45	6,5
6	20	23	26	28	31	34	36	38	39	41	42	44	36	38	39	41	42	44	6
5,5	19	22	25	27	30	33	35	37	38	40	41	43	35	37	38	40	41	43	5,5
5	18	21	24	26	29	32	34	36	37	39	40	42	34	36	37	39	40	42	5
4,5	17	20	23	25	28	31	33	35	36	38	39	41	33	35	36	38	39	41	4,5
4	16	19	22	24	27	30	32	34	35	37	38	40	32	34	35	37	38	40	4
3,5	15	18	21	23	26	29	31	33	34	36	37	39	31	33	34	36	37	39	3,5
3	14	17	20	22	25	28	30	32	33	35	36	38	30	32	33	35	36	38	3
2,5	13	16	19	21	24	27	29	31	32	34	35	37	29	31	32	34	35	37	2,5
2	12	15	18	20	23	26	28	30	31	33	34	36	28	30	31	33	34	36	2
1,5	11	14	17	19	22	25	27	29	30	32	33	35	27	29	30	32	33	35	1,5
1	10	13	16	18	21	24	26	28	29	31	32	34	26	28	29	31	32	34	1
0,5	9	12	15	17	20	23	25	27	28	30	31	33	25	27	28	30	31	33	0,5

TEST DE FLEXIBILIDAD O TEST DE WELLS

Es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo.

Ejecución de la prueba: Flexionar el tronco adelante y descender las manos los dedos extendidos. Manos paralelas, las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.

Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

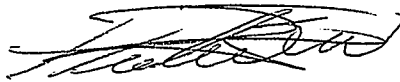
El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes

1. EVALUACIÓN

El programa se podrá evaluar en las evidencias presentadas en la planilla de evaluación general, así como en el uso de los mecanismos de control de cada deportista, también se hace un análisis subjetivo por parte del entrenador sobre el desarrollo y evolución con un Antes y un Después, así como un análisis objetivo por medio de herramientas estadísticas definidas para el voleibol.

CONCLUSIONES

La investigación de la preparación general de los deportistas que, si lleva un orden metodológico y científico en sus entrenamientos, Y siendo un deporte que recién empieza se logró resultados deseado en los juegos nacionales del año 2023 con una medalla de bronce, pero se está encaminando gracias al apoyo y la importancia que se le está dando a este deporte que en el futuro se verán reflejado mejores resultado por la buena preparación que se ha dado a cada uno de los deportistas en la disciplina de boxeo



HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

Contratista

IDRY- 2024

120 43 05

INFORME No.

1

TEMA:	OBJETIVO	FECHA		
TERMINACION DE SESIONES	Informar la fecha de terminación de las sesiones deportivas del Idry	D	M	A
		6	12	2024
BARRIO/VDA:	DEPORTE:			

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº CONTACTO	FIRMA
1	CATALINA NOSSA	3203460605	Catalina Noss
2	ADRIANA CAROLINA ADRIAN COLMENARES	3226492236	Adriana Carolina
3	LUDY PEINADO	3143356663	Ludy Peinado
4	JUAN CARLOS ACHAGUA	3223391576	Juan Carlos Achagua
5	DANIEL DE LA OSSA	3114957268	Daniel de la Ossa
6	OLGA LUCIA ALVAREZ RINCON	3159283164	Olga Lucia
7	KARLA OROS	3203289478	Karla Oros
8	DEIFER TORRES	3228345260	Deifer Torres
9	PATRICIA AFANADOR	3026551417	Patricia Afanador

MONITOR:

HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

Gina Alcala
GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN

Profesional Universitario de la Subdirección Técnica

120_43_05

[illegible]

MONITOR:

HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

Nombre:

GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN
Profesional Universitario de la Subdirección Técnica

Dirección: Complejo Deportivo Los Hobos Calle 24 No. 40-14 Yopal Casanare
Horario de atención: lunes a viernes de 7:30 a.m. a 12:00 m y de 2:00 p.m. a 5:30 p.m.
Correo institucional: contactenos@idry-yopal.gov.co - **Teléfono Conmutador:** +57 3212471874
www.idry-yopal.gov.co

HORARIOS ENTRENAMIENTOS

CONTRATISTAS: HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

DISCIPLINA: BOXEO

LUGAR:LA CAMPIÑA-PROVIVIENDA				EDAD	5-17 AÑOS		
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4:00 a -6:00 pm	X	X	X	X	X		
6:30 a 8:00 pm	X	X	X	X	X		



HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

IDRY-CD-323-2024 de 12/11/2024

PLANILLA TEST DE BOXEO

FECHA: 26 DE NOVIEMBRE DE 2024

INFORME No. 1

LUGAR: LA CAMPIÑA- PROVIVIENDA

PERIDO: DE 14 DE NOVIEMBRE A 13 DE DICIEMBRE

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	GENERO		20 METROS LANZADOS		SENTADILLAS		FLEXIONES DE BRAZO		GOLPE RECTO		GANCHO		COMBINADO		PLANCHAS	
			M	F	1	2	10 SEG	20 SEG	10 SEG	20 SEG	10 SEG	20 SEG	10 SEG	20 SEG	10 SEG	20 SEG	10 SEG	20 SEG
1	DANIEL EDUARDO CHILA NIÑO	15	X		10	16	8	14	20	25	26	42	9	14	10	20	9	12
2	LENIN SANTIAGO CLAVIJO NARANJO	14	X		10	20	10	15	20	38	30	50	10	15	10	20	10	15
3	JUAN JOSE CALLEJAS NOSSA	14	X		10	20	10	15	35	50	30	49	10	15	10	20	10	20
4	JESUS ADRIANGEL ROA ADRIAN	12	X		9	18	8	12	28	37	29	36	8	15	10	20	8	20
5	YOBANNY ANDRES SANCHEZ PEINADO	11	X		10	20	10	15	35	50	30	49	10	15	10	20	10	12
6	JUAN DIEGO ACHAGUA ORTIZ	14	X		9	18	8	12	28	37	29	36	8	15	10	20	8	15
7	ELIECER LUCIANO DOMINGUEZ GARCIA	15	X		10	20	10	15	26	33	27	35	8	14	10	20	8	15
8	ANGEL MATHEO VILLALBA ALVAREZ	17	X		10	20	10	20	30	55	35	48	10	15	10	20	10	17
9	JOHAN STIVEN VARGAS OROS	14	X		10	20	10	20	35	50	33	46	8	14	10	20	8	15
10	YEIMI SOFIA TORRES ZUÑIGA	17		X	10	20	10	12	30	48	37	45	8	15	10	20	8	14
11	JHOAN SEBASTIAN ORTIZ AFANADOR	16	X		10	20	10	15	30	38	35	43	9	14	10	20	9	18
12	DANIEL FELIPE AVILA BARRERA	16	X		10	20	10	15	30	40	38	40	10	18	10	20	10	17
13	ALEX YAMIYH SANCHEZ FONSECA	14	X		10	20	10	17	30	55	40	55	10	20	10	20	10	49
14	NICOLAS BARRERA ROMERO	17	X		10	18	8	15	28	50	38	49	8	18	10	20	8	45
15	BRANDON STIPH MORENO SANCHEZ	17	X		10	18	10	14	30	48	30	45	8	17	10	20	8	50
16	JUNIOR JOSE MEDRIZ	17	X		10	19	10	18	30	50	30	50	9	16	10	20	9	48
17	DAILEEN VALENTINA ESCALANTE VIVAS	15	X		10	18	10	17	28	49	30	48	9	17	10	20	9	50
18	ERICK ANTONIO FUENTES BALLESTEROS	16	X		10	18	9	15	33	49	30	50	9	16	10	20	9	15
19	JOSE GREGORIO CARUCI SEIJAS	13	X		10	20	8	12	29	40	25	38	7	15	10	20	7	14
20	JUAN JOSE ORDOGOITIA GOMEZ	16	X		10	20	9	15	30	48	30	35	8	15	10	20	8	16

Nombre: HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA
Contralista: IDRY-CD-323-2024 de 12/11/2024

PM2-DFO-FO-11
03/10/2022
V. 01

Dirección: Complejo Deportivo Los Hobos Calle 24 No. 40-14 Yopal Casanare.
Horario de atención: lunes a viernes de 7:30 a.m. a 12:00 m y de 2:00 p.m. a 5:30 p.m.
Correo institucional: contactenos@idry-yopal.gov.co - Teléfono Conmutador: +57 3212471874

PLANILLA CONTROL DE ASISTENCIA

120_43_05

INFORME No. 1

MONITOR: HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

LUGAR DE TRABAJO: LA CAMPIÑA -PROVIVIENDA

DEPORTE: BOXEO

PERIODO: DE

14 de noviembre

A: 13 de diciembre de 2024

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	FIRMA
1	DANIEL EDUARDO CHILA NIÑO	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Daniel Edu
2	LENIN SANTIAGO CLAVIJO NARANJO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Lenin San
3	JUAN JOSE CALLEJAS NOSSA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Juan Jose
4	JESUS ADRIANGEL ROA ADRIAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Jesus adru
5	YOBANNY ANDRES SANCHEZ PEINADO	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Yobanny An
6	JUAN DIEGO ACHAGUA ORTIZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	F	Juan Di
7	ELIECER LUCIANO DOMINGUEZ GARCIA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Eliecer
8	ANGEL MATHEO VILLALBA ALVAREZ	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Angel M
9	JOHAN STIVEN VARGAS OROS	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Johan St
10	YEIMI SOFIA TORRES ZUÑIGA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Yeimy
11	JHOAN SEBASTIAN ORTIZ AFANADOR	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Jhoan Seb
12	DANIEL FELIPE AVILA BARRERA	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Daniel Fe
13	ALEX YAMIYH SANCHEZ FONSECA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Alex Yami
14	NICOLAS BARRERA ROMERO	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Nicolas B
15	BRANDON STIPH MORENO SANCHEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Brandon
16	JUNIOR JOSE MADRIZ	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Junior Jo
17	DAILEEN VALENTINA ESCALANTE VIVAS	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Daileen V
18	ERICK ANTONIO FUENTES BALLESTEROS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Erick An
19	JOSE GREGORIO CARUCI SEIJAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Jose Gre
20	JUAN JOSE ORDOGOITIA GOMEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Juan Jose
21																								

Gina Alvar
Vo.Bo Profesional Universitario IDRY

F: FALTO

A: ASISTIO

Hernando Tibaduiza
FIRMA INSTRUCTOR

REPRESENTANTE
COMUNIDAD. CEL:

PLANILLA CONTROL DE ASISTENCIA

120_43_05

INFORME No. 1

MONITOR: HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA

LUGAR DE TRABAJO: CIUDADELA LA BENDICION

DEPORTE: BOXEO

PERIODO: DE

14 de noviembre

A: 13 de diciembre de 2024

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	FIRMA
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
1	SEVASTIAN MURILLO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		SEVASTIAN MURILLO
2	MIGUEL ANGEL FERNANDEZ MAITA	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		MIGUEL ANGEL FERNANDEZ MAITA
3	JUAN DAVID PEÑA RESTREPO	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		JUAN DAVID PEÑA RESTREPO
4	MEIVY JHOANA JAIMES PINO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A		MEIVY JHOANA JAIMES PINO
5	NICOLAS DAVID RODRIGUEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A		NICOLAS DAVID RODRIGUEZ
6	LUIS FELIPE BARRERA TIBADUIZA	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		LUIS FELIPE BARRERA TIBADUIZA
7	JERSON STIVEN BARRETO MESA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		JERSON STIVEN BARRETO MESA
8	LEONARDO ANTONIO PINTO GITIERREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A		LEONARDO ANTONIO PINTO GITIERREZ
9	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS
10	CAMILO ANDRES LEMUS VIAFARA	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		CAMILO ANDRES LEMUS VIAFARA
11	EMANUEL ANDRES ACUÑA ADAME	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		EMANUEL ANDRES ACUÑA ADAME
12	ROGERS SEBASTIAN FLOREZ PLAZAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A		ROGERS SEBASTIAN FLOREZ PLAZAS
13	ANGELA GISELL DAZA CHAPARRO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A		ANGELA GISELL DAZA CHAPARRO
14	JUAN DAVID BOHORQUEZ RIVERA	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		JUAN DAVID BOHORQUEZ RIVERA
15	JUAN SEBASTIAN CLAVIJO AREIZA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F		JUAN SEBASTIAN CLAVIJO AREIZA
16	JAIRO ARENA CARVAJAL	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		JAIRO ARENA CARVAJAL
17	YARIANA VALNTINA ARENAS CARVAJAL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A		YARIANA VALNTINA ARENAS CARVAJAL
18	CARLOS ARLEY ALBARRACIN BELLO	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		CARLOS ARLEY ALBARRACIN BELLO
19	JANNIN SHARIT CARDONA TORRES	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		JANNIN SHARIT CARDONA TORRES
20	PAULA LANDINES HUMO	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		PAULA LANDINES HUMO
21																								
22																								

Gina Alvar

Vo.Bo Profesional Universitario IDRY

F: FALTO

A: ASISTIO

[Firma]
FIRMA INSTRUCTOR

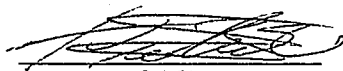
REPRESENTANTE
COMUNIDAD.

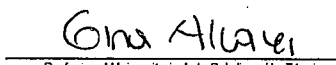
CEL:

PLAN MENSUAL DE TRABAJO

120_43_05

DEPORTE:	BOXEO	PERIODO:	DE	14 DE NOVIEMBRE	A	13 DE DICIEMBRE	DE	2024	INFORME No.	1			
LUGAR:	BARRIO LA CAMPIÑA BARRIO PROVIVIENDA												
ITEM	TEMAS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1	TEST FUNCIONALES												
2	FESTIVAL DEPORTIVO												
3	CHARLAS (REGLAMENTO, HISTORIA DEL DEPORTE, VALORES)											X	
4	DESARROLLO DE LAS ESTRUCTURAS DE REGLAMENTO DEL DEPORTE												
5	INTERCAMBIOS DEPORTIVOS.											X	X
6	CARACTERIZACION DEL DEPORTE												
7	VALORACION PSICOLOGICA												
8	VALORACION DE FISIOTERAPIA												
9	CONOCIMIENTO CORPORALIDAD												
10	ORIENTACIONES METODOLOGICAS												
11	DESARROLLO METODOLOGICO DE LAS FORMAS BASICAS DE JUEGO (PREDEPORTIVOS)												
12	DESARROLLO FUNCIONAL DE LOS COMPONENTES DE LA VELOCIDAD												
13	DESARROLLO FUNCIONAL DE LOS COMPONENTES DE LA FUERZA											X	X
14	DESARROLLO FUNCIONAL DE LOS COMPONENTES DE LA RESISTENCIA											X	
15	DESARROLLO FUNCIONAL DE LOS COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD												
16	DESARROLLO METODOLOGICO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS												
17	GENERALES O BASICAS (Regulacion del Movimiento - Adaptacion y cambios motrices)												X
18	ESPECIALES (Orientacion, diferenciación, acoplamiento, anticipación, equilibrio, velocidad de reacción y ritmo)											X	X
19	COMPLEJAS (Aprendizaje Motriz - Agilidad)											X	X
20	FUNDAMENTACION TECNICA											X	X
21	FUNDAMENTACION TACTICA											X	X


Contralista


Profesional Universitario de la Subdirección Técnica

PLAN SEMANAL DE TRABAJO

120_43_05

NOMBRES Y APELLIDOS	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA	CELULAR:	324 344 05 34
DEPORTE:	BOXEO	LUGAR DE TRABAJO:	BARRIO LA CAMPIÑA BARRIO LA PROVIVIENDA
PERIODO DE TRABAJO:	DEL 14 AL 15 DE NOVIEMBRE DE 2024	EMAIL:	hernandotibaduiza76@gmail.com

DIRECCIONES METODOLÓGICAS DE TRABAJO	TEMA	SUBTEMA	OBJETIVO	METODO	MEDIOS
TECNICOS	Desarrollar la técnica de desplazamientos	Posición de combate. giros en dirección. Pasos laterales	Mejorar técnicas de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
TACTICOS	Desarrollar la táctica y estrategia de combate	Explicación de la táctica de combate Explicación a táctica de combate estilo fajador	Mejorar tácticas de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
FISICOS	Desarrollar la capacidad física	Series de carrera de velocidad corta	Mejorar la resistencia	Repetitivo	Escenario Deportivo
CAPACIDADES COORDINATIVAS					
TEST					
INTERCAMBIO DEPORTIVO					
FISIOTERAPIA					
PSICOLOGICOS					
COMPETENCIAS					

OBSERVACIONES		
LUNES	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO	CHARLA DEPORTISTAS Motivar para la continuar con entrenamientos en el siguiente año. <i>Gina Alvarado</i> Profesional Universitario de la Subdirección Técnica
MARTES	TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS	
MIÉRCOLES	TRABAJO DE COORDINACIÓN-REACCIÓN	
JUEVES	TRABAJO TÉCNICO-COMBATE	
VIERNES	TRABAJO DE RESISTENCIA	
SABADO		
DOMINGO		

PLAN SEMANAL DE TRABAJO

120_43_05

NOMBRES Y APELLIDOS	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA	CELULAR:	324 344 05 34
DEPORTE:	BOXEO	LUGAR DE TRABAJO:	BARRIO LA CAMPIÑA BARRIO LA PROVIVIENDA
PERIODO DE TRABAJO:	DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE DE 2024	EMAIL:	hernandotibaduiza76@gmail.com

DIRECCIONES METODOLOGICAS DE TRABAJO	TEMA	SUBTEMA	OBJETIVO	METODO	MEDIOS
TECNICOS	Desarrollar la técnica de golpes rectos	Desplazamientos laterales Golpes rectos Pasos planos hacia adelante	Mejorar técnicas de golpes.	Repetitivo	Escenario Deportivo
TACTICOS	Desarrollar la táctica de riposta por medio de combinaciones	Enseñar riposta para aprender a manejar distancia . Repaso paracadcombate y desplazamientos	Mejorar tácticas de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
FISICOS	Desarrollar la fuerza a la resistencia	Mejorar la capacidad r a la resistencia aerobica, trote, rodilla al	Mejorar la resistencia	Repetitivo	Escenario Deportivo
CAPACIDADES COORDINATIVAS					
TEST					
INTERCAMBIO DEPORTIVO	COMPETENCIA	TRABAJO EN EQUIPO	MEJORAR LAS CAPACIDADES DE TRABAJO EN EQUIPO	INTERCAMBIO DEPORTIVO	BALON
FISIOTERAPIA					
PSICOLOGICOS					
COMPETENCIAS					

		OBSERVACIONES	
LUNES	TRABAJO TECNICO-GOLPES	Gina Alvarez Profesional Universitario de la Subdirección Técnica	INTERCAMBIOS
MARTES	TRABAJO DE COMBINACIONES		
MIERCOLES	TRABAJO FISICO-RESISTENCIA		
JUEVES	TRABAJO TECNICO -PATEO		
VIERNES	TRABAJO TECNICO-GOLPES RECTOS		
SABADO			
DOMINGO			

PLAN SEMANAL DE TRABAJO

120_43_05

NOMBRES Y APELLIDOS	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA	CELULAR:	324 344 05 34
DEPORTE:	BOXEO	LUGAR DE TRABAJO:	BARRIO LA CAMPIÑA BARRIO LA PROVIVIENDA
PERIODO DE TRABAJO:	DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE DE 2024	EMAIL:	hernandotibaduiza76@gmail.com

DIRECCIONES METODOLOGICAS DE TRABAJO	TEMA	SUBTEMA	OBJETIVO	METODO	MEDIOS
TECNICOS	Desarrollar la técnica de golpe gancho	Posición de combate, giros en dirección.	Mejorar técnicas golpe de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
TACTICOS	Desarrollar la táctica y estrategia de combate	Mejorar y fortalecer el estilo fajador y trabajo de la distancia corta	Mejorar tácticas de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
FISICOS	Desarrollar la capacidad física	Fortalecer la fuerza resistencia abdominal (Elevación de piernas.	Mejorar la resistencia	Repetitivo	Escenario Deportivo
CAPACIDADES COORDINATIVAS					
TEST					
INTERCAMBIO DEPORTIVO					
FISIOTERAPIA					
PSICOLOGICOS					
COMPETENCIAS					

OBSERVACIONES		
LUNES	TRABAJO TECNICO-GANCHO	CHARLA PADRES Informar la fecha de terminación de las sesiones deportivas del Idry <i>Gina Alvarez</i> Profesional Universitario de la Subdirección Técnica
MARTES	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO	
MIERCOLES	TRABAJO DE COORDINACION-VELOCIDAD	
JUEVES	TRABAJO TECNICO-GOLPES RECTOS	
VIERNES	TRABAJO DE COMBINACIONES	
SABADO		
DOMINGO		

PLAN SEMANAL DE TRABAJO

120_43_05

NOMBRES Y APELLIDOS	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA	CELULAR:	324 344 05 34
DEPORTE:	BOXEO	LUGAR DE TRABAJO:	BARRIO LA CAMPIÑA BARRIO LA PROVIVIENDA
PERIODO DE TRABAJO:	DEL 2 AL 6 DE DICIEMBRE DE 2024	EMAIL:	hernandotibaduiza76@gmail.com

DIRECCIONES METODOLOGICAS DE TRABAJO	TEMA	SUBTEMA	OBJETIVO	METODO	MEDIOS
TECNICOS	Mejorar la técnica de desplazamientos y golpes rectos	Desplazamientos laterales. Golpes ganchos, giros.	Mejorar técnicas de desplazamientos de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
TACTICOS	Desarrollar la táctica y estrategia de combate	Implementar la táctica individual por medio de fuego analizando debilidades y fortalezas	Mejorar tácticas de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
FISICOS	Desarrollar la capacidad física	Parring, fuego interno, situación de combate	Mejorar la resistencia	Repetitivo	Escenario Deportivo
CAPACIDADES COORDINATIVAS					
TEST	TEST	FINAL	COMPARATIVO	TEST FINAL	
INTERCAMBIO DEPORTIVO					
FISIOTERAPIA					
PSICOLOGICOS					
COMPETENCIAS					

LUNES	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO	 Profesional Universitario de la Subdirección Técnica	OBSERVACIONES
MARTES	TRABAJO DE COORDINACION-VELOCIDAD		TEST FINAL
MIERCOLES	TRABAJO TECNICO-GOLPES RECTOS		
JUEVES	TRABAJO TECNICO -PATEO		
VIERNES	TRABAJO TECNICO-GOLPES RECTOS		
SABADO			
DOMINGO			

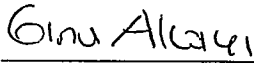
PLAN SEMANAL DE TRABAJO

120_43_05

NOMBRES Y APELLIDOS	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA	CELULAR:	324 344 05 34
DEPORTE:	BOXEO	LUGAR DE TRABAJO:	BARRIO LA CAMPIÑA BARRIO LA PROVIVIENDA
PERIODO DE TRABAJO:	DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2024	EMAIL:	hernandotibaduiza76@gmail.com

DIRECCIONES METODOLOGICAS DE TRABAJO	TEMA	SUBTEMA	OBJETIVO	METODO	MEDIOS
TECNICOS	Mejorar la técnica de parada y golpes.	Parada de combate. Desplazamientos laterales (derecha, izquierda)	Mejorar técnicas de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
TACTICOS	Desarrollar la táctica de golpeo.	Desarrollar las combinaciones de golpes rectos, que se emplean en la hora de desplazarnos.	Mejorar tácticas de combate.	Repetitivo	Escenario Deportivo
FISICOS	Mejorar la capacidad de fuerza y resistencia muscular.	Circuito de flexo-extensión de codos. Circuito abdominal oblicuo	Mejorar la resistencia	Repetitivo	Escenario Deportivo
CAPACIDADES COORDINATIVAS					
TEST					
INTERCAMBIO DEPORTIVO					
FISIOTERAPIA					
PSICOLOGICOS					
COMPETENCIAS					

OBSERVACIONES

LUNES	TRABAJO DE COORDINACION-VELOCIDAD	 Profesional Universitario de la Subdirección Técnica	
MARTES	TRABAJO TECNICO-GOLPES RECTOS		
MIERCOLES	TRABAJO TECNICO-GOLPES		
JUEVES	TRABAJO DE COMBINACIONES		
VIERNES	TRABAJO TECNICO-GOLPES RECTOS		
SABADO			
DOMINGO			

**PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL**

[illegible][illegible]

ADMINISTRADORA		TOTAL PAGOS A LA UNO																
CÓDIGO	NOMBRE	Nº. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA INTERMITENTE		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES					
			NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	VALOR	PLAZA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DECUERTO	VALOR PAGADO	
0-1011		1		\$0			\$0		\$0			\$0		\$0		\$0		\$0
ENCUENTRO DE LA EPS									\$0	\$70,550		\$0		\$70,550		\$0		\$70,550
101.135									\$0			\$0		\$1,630		\$0		\$1,630

[illegible][illegible]

TOTAL	\$ 174.500
-------	------------

TOTAL	\$ 229.30
-------	-----------