	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-GTH-06
IMDERTY	PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	VERSION	007

INFORME No. 2

Identificación del contrato No. 300.11.01. **271** -2025 **7 DE ABRIL DE 2025**

Nombre del Contratista	Objeto del Contrato
JOSE DAVID ROJAS **C.C. 16833667**	PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMIA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTION EN ELPROYECTO DE FORTALECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y LIDERASGO DEPORTIVO EN EL MUNICIPIO DE YUMBO DE ALTO RENDIMIENTO Y FORMATIVOS DEL IMDERTY

Fecha de Firma del Contrato	Valor de Contrato	Fecha de Inicio	Fecha de terminación
7 de abril de 2025	**$ 3.150.000**	**8 de abril 2025**	**15 de mayo 2025**

Duración del contrato		Nombre del Supervisor	Cargo
45	**DIAS**	MARIO BALLESTEROS PRADO	SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPORTE

No de planilla del pago a la seguridad social	Valor pagado en planilla	Fecha de pago
107189608	$ 440.500	02 de mayo de 2025

Valor y Forma de Pago

el valor del contrato es la suma de **tres millones ciento cincuenta mil pesos mtc (3,150,000)** EL CONTRATANTE. Cancelara el valor del contrato de la siguiente manera 1 primera cuota parcial por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MTC (2,100,000) la cual se pagara con corte del ultimo dia del mes de abril de 2025 previa presentacion del imforme de gestion y aprovado por supervisor del contrato 2) y una (1) ultima cuota por la suma de un millon cincuenta mil pesos mtc (1,050,000) ue se pagara ala terminacion del contrato previa presentacion del informe de gestion y aprovacion por el supervisor del contrato cada una previo imforme de supervision devida mente firmado PARAGRAFO: para la realizacion de los pagos el CONTRATISTA debera de acreditar que se encuentra al dia en el pago de aporte parafiscales relativo al sistema de seguridad social integral. a si como los propios del sena.ICBF y caja de conpensacion familiar cuando corresponda conforme a la normativa vijente aplicable PARAGRAFO: II .en todo caso los pagos que se agan durante la ejecucion del presente contrato correspondiente a las obligaciones contractuales se subordina a la apropiacion y disponibilidad presupuestal. ajustandose al programa anual mesnsualisado de caja (PAC) PARAGRAFO III : para cumplir con las obligaciones fiscales que ordena la ley el CONTRATANTE efectuara la retenciones que surjan del presente contrato cuando a ello hayan lugar. las cuales estaran a cargo de EL CONTRATISTA. CLAUSULA CUARTA APROPIACION PRESUPUESTAL : se .imputara ala apropiacion presupuestal No 2.3.2.02.02.009.05-equipo de entrenadores y monitores de disciplinas deportivas segun cetificado de disponibilidad presupuestal (CDP) No .303 del 31 de marzo de 2025 por valor de **TRES MILLONES CIENTO CINCUENTAMIL PESOS MCTE ($ 3.150.000)** para la vijencia fiscal 2025

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A:) apoyar el procesode direccion ,planeacion y evaluacion delos componentes tecnico tacticos y fisicos en la participacion de las selecciones yumbo de tejo en las diferentes competencias de preparacion y programadas por la liga correspondiente	en el mes de **mayo** se realiza planificacion de la parte tecnico tactica con el grupo que realiza segunda fase clasificatoria a selecion valle de las categorias juvenil y sub 25 aumentando las capacidades en el concepto de rendimiento fortaleciendo los conponentes competitivos para el desarrollo deportivo de cada atleta	evidedencia que reposa en el correo institucional
B :) brindar el apoyo en las competencias de carácter municipal, departamental, nacional, e internacional en las cuales haya presencia de deportistas yumbeños adscritos a la disciplina de tejo	para el mes de **mayo** se participara en la segunda fecha clasificatoria a selección valle en las categorias juvenil y sub 25 femenino y masculino certamen que se realizara en la ciudad de cali donde esperamos obtener la mayor cantidad de cupos el la selecion valle en las dos categorias	evidencia que reposa en el correo institucional
C:) apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de imformes , registros ,formatos y planes de accion con sus devidos soportes y documentacion requerida por la supervicion	en el mes de **mayo** se da cumplimiento conla eleboracion delos informes de gestion en las fechas estipuladas por el imderty para su entrega y se apoya en la captacion de nuevos formatos y se realizan los planes de accion para solicitar los recursos para las competencias	evidencia que reposa en el correo institucional
D:) brindar apoyo asistencial y/o O logistico de las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecucion del proyecto	en el mes de **mayo** se apoya al IMDERTY en la divulgacion de las actividades intitucionales programadas por redes sociales y se participa en las cuales se nos vinculen tales como programas de carácter social	evidencia que reposa en el correo institucional
E :) apoyar en la articulacion de los monitores de educacion fisica y escuelas de formacion deportiva IMDERTY para la deteccion de talentos deportivos de tejo	en el mes de **mayo** se realizo reunion con el cordinador luis carlos galindo para socializar el pronostico sobre medalleria para juegos departamentales 2025 en nuestra disciplina deportiva con las proyeciones en cada prueva donde competiran nuestros deporistas	evidenia que reposa en el correo institucional

Observaciones

No aplica para este periodo.

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
	$ 2.100.000	**$ 1.050.000**	**1**	**Abril**
		$ 0	2	**Mayo**

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:
En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en apliación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de **mayo** en ejecución del contrato No. **300.11.01.271**-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **junio** de 2025
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **mayo** de 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. **300.11.01.271**-2025, en el Municipio de Yumbo, el día quince (15) de **mayo** de 2025.

MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR

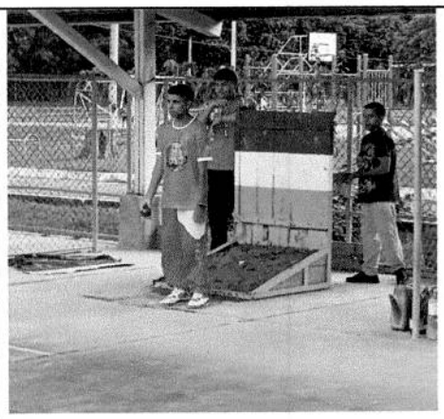
JOSE DAVID ROJAS
FIRMA DEL CONTRATISTA

LIC. LUIS CARLOS GALINDO
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	**REGISTRO FOTOGRAFICO**	**CODIGO**	**FO-GDD-27**
		VERSION	**005**
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACION	**FECHA**	**01/08/2024**
		PAGINA	**1 de 1**

CONTRATISTA	**José David rojas**
No. Contrato	**300.11.01.271**

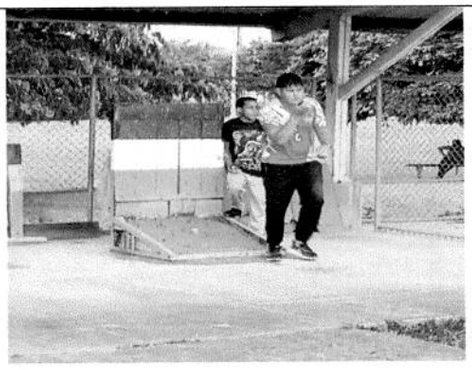
MES	MAYO	**ACTIVIDAD CONTRATUAL**	A –



LUGAR	Unidad deportiva Jairo yanten
FECHA	02 / 05 / 2025
Descripción de la foto	
entrenamiento	

LUGAR	Unidad deportiva Jairo yanten
FECHA	02 / 05 / 2025
Descripción de la foto	
entrenamiento	

LUGAR	Unidad deportiva Jairo yanten
FECHA	01 / 05/ 2025
Descripción de la foto	
entrenamiento	



LUGAR	Unidad deportiva Jairo yanten
FECHA	05/ 05 / 2025
Descripción de la foto	
entrenamiento	

1 COMPETENCIA O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCION

EN EL MES DE MAYO SE REALIZA LA PLANIFICACION PARA LOS 15 DIAS LABORALES POR TERMINACION DE CONTRATO LOS MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO SE VASAN EN UNA PREPARACION ESPECIFICA PARA LAS COMPETENCIAS DEL CALENDARIO EMANADO POR LA LIGA VALLECAUCANA DE TEJO TALES COMO SEGUNDA FECHA CLASIFICATORIOS A CAMPEONATO NACIONAL EN LAS CATEGORIA JUVENIL Y SUB 25 MASCULINO Y FEMENINO EL PROXIMO 18 DE MAYO EN LA CIUDAD DE CALI REALIZANDO TRABAJOS DE RENDIMIENTO Y TOPES ADATANDO EL GRUPO A SU MAXIMO NIVEL DE EFICACIA EN LOS ACIERTOS PARA EL DESARROLLO EN LA PARTE COMPETITIVA

B) COMPONENTE IMFORMATIVO

1) REPORTAR DEPORTISTAS NUEVOS PROCESO DE COMPETEMCIA ECT.

EN EL PRESENTE MES SE PLANIFICA COMO OBJETIVO PRINCIPIO REALIZAR TRABAJOS PROGRESIVOS CON LOS DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS A CLASIFICATORIOS A SELECION VALLE EN LAS CATEGORIA JUVENIL Y SUB 25 MASCULINO Y FEMENINO FORTALECIENDO SU PARTE TECNICA FISICA Y PSICOLOGICA ELEVANDO EL NIVEL COMPETITIVO EN CADA DEPORTISTA

2) REPORTAR SEGUIMIENTO A DEPORTISTAS RADICADOS EN EL EXTERIOR (ESPECIFICIDAD DEL PROCESO) SI LO TIENE.

EN NUESTRA DISCIPLINA DEPORTIVA DE TEJO NO CONTAMOS CON DEPORTISTAS RADICADOS EN EL EXTRANJERO

3) REPORTAR IMFORMACION SOBRE RESULTADOS DE EVALUACIONES COMO CHEQUEOS, TOPE, TEST TECNICOS, SELECTIVOS, VALORACIONES BIOMETRICAS ETC.

SE DESARROLLO LA PRIMERA FECHA CLASIFICATORIA A SELECION VALLE EN LAS CATEGORIAS JUVENIL Y SUB 25 MASCULINO FEMENINO Y DONDE SE POSICIONAN 3 DEPORTISTAS A SELECION VALLE EN LAS SIGUIENTES RAMA 1 MASCULINA DILAN JESUS SUAREZ Y 2 EN LA RAMA FEMENINA ISABELA ORTIS SALINAS Y LAURA XIMENA DAVID LOPEZ DONDE NUESTROS DEPORTISTAS MOSTRARON UN GRAN CONPROMISO REPRESENTANDO AL MUNICIPIO DE YUMBO SE REALIZA EVALUACIONES EN LA PARTE TECNICA AL GRUPO DE AVANZADOS CON TEST DE RENDIMIENTOS INDIVIDUAL ALLANDO EN ALGUNOS DEPORTISTAS FALENCIAS EN EL ASPECTO COORDINATIVO Y RENDIMIENTO EN LAS EJECUCIONES ENFOCAMOS EL TRABAJO DE RECUPERACION DE SUS ABILIDADES DEPORTIVAS Y COMPETITIVAS

4) REPORTAR DESARROLLO DE FOGUEOS Y DE CONCENTRACION.

EN EL PRESENTE MES NO SE A RELIZADO CONCENTRACIONES CON EL GRUPO DE PRESELECION YUMBO DE JUEGOS DEPARTAMENTALES SE TRABAJA EN MEJORAR CONCEPTOS TECNICOS DEL GRUPO FORTALECIENDO EL PROCESO PARA EL NACIONAL SUB 25 PARA LOS DEPORTISTA EN LA RAMA FEMENINA Y MASCULINA

5) REALIZAR DESCRIPCION DE LAS PARTICIPACIONES EN REUNIONES, CAPACITACIONES, CURSOS, SEMINARIOS, DIPLOMADOS ETC.

SE PARTICIPA EN REUNIONES PROGRAMADA POR COORDINACION PARA SOCIALIZAR TEMAS SOBRE PROYECCION DE MEDALLRIA PARA JUEGOS DEPARTAMENTALES DE LOS DEPORTISTAS DE NUESTRA DISCIPLIUNA

6) REPORTAR ATLETAS O DEPORTISTAS QUE ESTEN BAJO DE ALGUN PROCESO DE INTERBENCION POR LOS PROFECIONALES COMO PSICOLOGOS ETEC.

EN EL MOMENTO SE ENCUENTRAN SIENDO ATENDIDO LA DEPORTISTA ISABELA ORTIS SALINAS POR EQUIPOS DE FISIOTERAPI

OBJETIVOS DEL MES.

COMO OBJETIVO PRINCIPALES PLANIFICADOS EN EL PRESENTE MESO CICLO SE DEFINE A REALIZAR TRABAJOS ESPECIFICOS EN LA PARTE COORDINATIVA Y DE RENDIMIENTO TRABAJO TECNICO TACTICO TEST DE RENDIMIENTO INDIVIDUAL AUMENTO DE LAS CARGAS DE TRABAJO EN VOLUMENES E INTENCIDADES SE FORTALECE LAS ABILIDADES DE CADA DEPORTISTA CLASIFICADOS A SELECCIÓN VALLE EN CADA UNA DE LAS CATEGORIAS SUB 25 Y JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO QUE FORMAN LA REPRESENTACION DEL MUNICIPIO DE YUMBO EN LAS SELECIONES VALLE

ATENTAMENTE,

JOSE DAVID ROJAS

ENTRENADOR

INFORME MENSUAL

FO - GP - 22

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TUMBO

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: JOSE DAVID ROJAS
DEPORTE: TEJO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREPARACION Y RENDIMIENTO
FECHA DE ENTREGA: MAYO
FECHA
DESDE: EL- 1 DE MAYO
HASTA: AL 15 DE MAYO
MAYO
DESCANSO ACTIVO
PREP. FISICA GNRAL X
PREP. FISICA ESPECIAL
PRECOMPETITIVA
COMPETITIVA X
CATEGORÍA: VARIAS
EDAD: 7+
LUGAR: UNIDAD DEPORTIVA JAIRO YANTEN

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
MAÑANA							
TARDE	4-8:30	4-8:30	4-8:30	4-8:30	4-8:30		

DIAS DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMPETENCIAS																															
TEST PEDAGOGICOS																															
TEST COMPETITIVOS							X																								
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
SEMANA No. 1: SE REALIZA UNA PLANIFICACION PARA EL MICRO SICLO CON DESARROYO EN LAS UNIDADES DE ENTRENO DONDE	cancha			
SE PROYECTA UN TRABAJO DE RENDIMIENTO PARA EL GRUPO QUE PARTICIPARA EN EL CLASIFICATORIO A SELECION VALLE	tejos	medio	medio	medio/alto
JUVENIL CON TRABAJOS ESPECIFICOS EN LA PRESICION CON CIRCUITOS SIMILARES ALA COMPETENCIA REAL PARA AUMENTAR	papeletas		alto	medio/alto
Y MEJORAR EN LOS ACIERTOS LOS CUALES LES DARAN LOS CUPOS ALA SELECION VALLE EN LA RAMA FEMENINA Y MASCULINA				
	cancha			
SEMANA No. 2:	tejo	medio	medio	medio/alto
SE PLANIFICA PARA EL MICRO SICLO DE ENTRENAMIENTO AUMENTAR LOS VOLUMENES DE EJECUCIONES LOS PRIMEROS DIAS	papeletas		alto	medio/alto
Y EL AUMENTO EN LAS INTENCIDADES CON LAS CUALES SE BUSCA FORTALECER EL NIVEL COMPETITIVO DE CADA DEPORTISTA				
CON SIERRES EN LOS ESPACIOS DE LLEGADA DEL TEJO AL BOCIN MEJORANDO LOS PROMEDIOS DE PUNTUACION				
	cancha			
SEMANA No 3	tejo	medio	medio	medio/alto
EN EL MICRO SICLO SE PLANIFICA PARA LA EJECUCION DE CIRCUITOS DE 40 LANZAMIENTOS EN CADA SERIE PARA PODER	papeletas		alto	medio/alto
AUMENTAR LAS INTENCIDADES CON EL GRUPO DE AVANZADOS CON METODOLOGIAS EN SU PREPARACION Y DESARROLLO				
PARA AFRONTAR LAS COMPETENCIAS DEL CALENDARIO DEPARTAMENTAL Y NACIONAL				
	cancha			
SEMANA No. 4:	tejo	medio	medio	medio/alto
	papeletas		alto	medio/alto

NOMBRE ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

CONTRATISTA	**MES:**	MAYO	**AÑO** 2025
JOSE DAVID ROJAS	**LUGAR DE ENTRENO:**	UNIDAD DEPORTIVA JAIRO YANTEN	
DEPORTE - ACTIVIDAD	**DIAS:**	LUNES A VIERNES	
TEJO	**HORA:**	4:00 PM A 8 30: PM	

COVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS				
		HEVB	RECREACION	CLUBS 2
		EDUCACION FISICA	ESCUELAS DE FORMACION	
		INDIVIDUALES		
		X		

No DE MUJERES	12
No DE HOMBRES	12

No DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOS DE 5 AÑOS	0
6 A 10 AÑOS	1
11 A 14 AÑOS	3
15 A 19 AÑOS	10
20 A 59 AÑOS	10
MAS DE 60 AÑOS	0

COMUNAS			
COMUNA 1	7	COMUNA 8	0
COMUNA 2	4	COMUNA 9	0
COMUNA 3	15	COMUNA 10	0
COMUNA 4	9	COMUNA 11	0
COMUNA 5	0	COMUNA 12	0
COMUNA 6	0	COMUNA 13	0
COMUNA 7	0		

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E - COLEGIO -GRUPO - CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
0																		
1	HIRAHY ADRIAN	SUAREZ	TORRES	24	CC	1.005.943.710	X		CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	MULATO	CARRERA 3 N # 14-78	GUACANDA	3	ENSANAR	3.155.735.491
2	MAICOL ANDRES	ALVARADO	PERLAZA	22	CC	1.193.598.845	X		CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	MULATO	CARRERA 7 BN 13N-51	GAITAN	4	NUEVA EPS	3207438537
3	AIDER SANTIAGO	IBARRA	GUZMAN	18	CC	1.118.287.432	X		CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 2 #5-10	BELALCAZAR	3	ASMED SALUD	3127842920
4	JUAN SEBASTIAN	BELTRAN		19	CC	1.146.935.909	X		INSTITUTO BOYACA	10	NO APLICA	N/A	MULATO	CARRERA 15CN# 4N-39	GUACANDA	3	COMFANDI	3177609941
5	LINDA MICHEL	PANTOJA	CEBALLOS	28	CC	1.118.309.156		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 1 A #7 A-29	GUACANDA		NUEVA EPS	3165115168
6	ADIELA PATRICIA	MEZA	VELEZ	48	CC	43.652.772		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 6 # 1-14	BELALCAZAR	3	MEDIMAS	3145289210
7	AZHAY ALEXIS	SUAREZ	TORRES	24	CC	1.005.943.709	X		CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 3 N #14 -76	GUACANDA	3	ENSANAR	3134760665
8	MAFER SIRLEY	AVILA	CUSSI	22	CC	1.006.436.527		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 3 N # 14-105	GUACANDA	3	CONFENALCO	3.218.138.171
9	STEBAN	PASCUAZA	MELO	14	TI	1.110.049.159	X		LICEO COMERCIAL	7.1	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 15 # 4 N -78	GUACANDA	4	COMFANDI	3.226.645.597
10	AISLY VALENTINA	LISMA	VARGAS	12	TI	1.111.556.300		X	ANTONIA SNTOS	5	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 2 # 5 -12	BELALCAZAR	3	ASMED SALUD	3103768494
11	JAN CARLOS	FERNANDEZ	ARREDONDO	19	CC	1.112.149.814	X		CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CAARRERA 7A # 3N-24	GAITAN	4	EMSSANAR	3197666518
12	JUAN DIEGO	HERNANDEZ	BEDOLLA	10	TI	1.112.407.065	X		JHON F KENEDY	5	NO APLICA	N/A	MULATO	CCALLE 15 CN # 13-24	GUACANDA	3	CONFENALCO	3226167947
13	CARLOS ANDRES	ORTEGA	PAYAN	18	CC	1.116.372.828	X		LA TITAN	10	NO APLICA	N/A	MULATO	CARRERA 1A# 15-68	FRAY PEÑA	3	ASMED SALUD	316.272.948
14	ELIANA STELLA	RAMIREZ		33	CC	1.143.925.216		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 7N#8 N- 101	BELLAVISTA	2	COMFANDI	3.122.506.054
15	LAURA XIMENA	DAVID	LOPEZ	15	TI	1.104.821.740		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 8 CN #9N-43	BELLAVISTA	2	SANITAS	3114366762
16	YEISON ADRIAN	CASTRILLON	TRIVIÑO	19	CC	1.113.781.803	X		CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 15 C #4 N -23	GUACANDA	4	NUEVA EPS	3.165.213.606
17	KAROL NATHALIA	LUNA	VELASCO	14	TI	1.060.875.735		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 13 BN # 8 -50	GAITAN	4	NUEVA EPS	3.153.879.984
18	ISABELA	ORTIZ	SALINAS	18	CC	110.268.285		X	JHON F KENEDI	11	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 16N # 4-500	GUACANDA	3	COOPSALUD	3145259862
19	KAROL SOFIA	OVIEDO	RIOS	15	TI	1.106.779.132		X	LA TITAN	10	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 1 # 10CN-55	LLERAS	4	ENSANAR	3.132.764.206
20	YERALDIN	PATIÑO	VENITEZ	21	CC	1.109.114.663		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 12 B 3 158-04	LA NUEVA ESTANCIA	1	CONFENALCO	3.162.708.864
21	SULIAN VIVIANA	RIOS	ARAGON	14	TI	1.106.783.065		X	LA TITAN	7	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERA 1 # 10CN-55	LLERAS	4	ENSANAR	3218881544
22	DILAN JESUS	SUARES	BERMUDEZ	16	TI	1.107.853.106	X		ALBERTO MENDOZA MAYOR	08-ene	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 3A#11 -05	PIZARRO	4	ASMED SALUD	3.148.959.337
23	MELISSA	YEPES	VALENCIA	23	CC	1.119.780.095		X	CLUB	N/A	NO APLICA	N/A	BLANCO	CALLE 3N # 14-60	GUACANDA	4	NUEVA EPS	3.162.508.482
24	JHON KEVIN	MUÑOZ	DIAZ	16	TI	1.107.852.205	X		JOSE MARIA CORDOBA	11	NO APLICA	N/A	BLANCO	CARRERAB 1 A# 15-18	GUACANDA	4	ASMED SALUD	3.235.809.747
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		

No	DIA 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL ASISTENCIA A	E	P	PC	F
	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI					
0																															X	0	X	0	X
1	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X																X	X	X	0	X
2					X	X	X	X	X			X	X	X	X																X	0	0	X	X
3	X	X			X	X			X			X		X	X																X	0	X	X	X
4	X				X	X	X	X	X			X	X		X																X	X	0	0	X
5		X			X	X	X	X	X			X	X	X	X																X	0	X	X	X
6	X				X			X	X						X	X															X	X	X	0	X
7	X	X			X	X	X	X				X	X	X																	X	X	X	X	X
8					X	X		X	X					X	X	X															X	0	0	0	X
9	X	X					X	X	X			X		X	X																X	X	X	X	X
10	X				X	X	X	X				X	X	X	X																X	0	X	0	X
11	X	X			X	X	X		X			X	X	X	X																X		0	X	X
12		X			X	X	X	X	X			X	X	X	X																X	0	X	0	X
13	X	X			X		X	X				X		X	X																X	0	X	X	X
14	X				X	X	X	X	X			X	X	X	X																X	0	X	0	X
15	X	X				X	X	X				X	X		X																X	X	0	X	X
16	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X																X	0	X	0	X
17	X				X	X	X	X				X	X																		X	X	X	X	X
18	X	X			X			X	X			X		X	X																X	0	X	0	X
19	X				X	X	X	X				X	X	X	X																X	X	0	0	X
20	X	X			X	X		X	X			X	X	X	X																X	X	X	0	X
21	X						X		X			X		X																	X	0	0	X	X
22	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X																X	X	0	0	X
23	X				X	X	X	X				X	X	X	X																X	X	0	X	X
24																															0	0	0	0	0
25							0																								0	0	0	0	0
26																															0	0	0	0	0
27																															0	0	0	0	0
28																															0	0	0	0	0
29																															0	0	0	0	0
30																															0	0	0	0	0
31																															0	0	0	0	0
32																															0	0	0	0	0
33																															0	0	0	0	0
34																															0	0	0	0	0
35																															0	0	0	0	0
36																															0	0	0	0	0
37																															0	0	0	0	0
38																															0	0	0	0	0
39																															SUMATORIA	24	11	16	10	24

FIRMA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

MAYO

PERIODO: BASICO INTRODUTORIO No 1

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL

ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN							4	4	4	4					8	8
INTENSIDAD							3	3	3	3					6	6
SESIONES							2	2	2	2					4	4
PRE.FIS.GENERAL							40	40	40	40					80	80
RESISTENCIA AEROBICA							35	35	35	35					70	70
ANAEROBICOS																
GIMNACIO																
PRE.FIS.ESPECIAL							15	15							15	15
LAMZAMIENTO							80	80	80	80					160	160
PRE.FIS.TEC.TAC							15	15							15	15
TECNICA-TACTICA									10	10					10	10
PRE.TEOR.PSICOLOGICA									20	20					20	20
											total micro:				388	388

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	388	388	100%
PRE.FIS.GENERAL	80	80	100%
PRE.FIS.ESPEC	15	15	100%
PRE.TEC.TAC	10	10	100%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

MAYO

PERIODO: BASICO INTRODUTORIO N° 2

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL

ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					20	20
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					15	15
SESIONES	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					10	10
PRE.FIS.GENERAL	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40					200	200
RESISTENCIA AEROBICA	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35					175	175
ANAEROBICOS																
GIMNACIOS																
PRE.FIS.ESPECIAL			10	10			10	10							20	20
LAMZAMIENTO	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80					400	400
PRE.FIS,TEC.TAC																
TECNICA-TACTICA	15	15			15	15									30	30
PRE.TEOR.PSICOLOGICA			20	20			20	20							40	40
											total micro:				910	910

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	910	910	100%
PRE.FIS.GENERAL	200	200	100%
PRE.FIS.ESPEC	20	20	100%
PRE.TEC.TAC	30	30	100%
PREP TEORI. SICOL	40	40	40%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

MAYO PERIODO: PREPARACION JENERAL N° 3

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	4	4	4	4	4	4	4	4							16	16
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3							12	12
SESIONES	2	2	2	2	2	2	2	2							8	8
PRE.FIS.GENERAL	40	40	40	40	40	40	40	40							16'0	160
RESISTENCIA AEROBICA	30	30	30	30	30	30	30	30							120	120
ANAEROBICOS																
GIMNACIO																
PRE.FIS.ESPECIAL							10	10							10	10
LAMZAMIENTO	80	80	80	80	80	80	80	80							320	320
PRE.FIS.TEC.TAC																
TECNICO TACTICO			15	15	15	15	15	15							45	45
PRE.TEOR.PSICOLOGICA			20	20			20	20							40	40
											total micro:				731	731

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	731	731	100%
PRE.FIS.GENERAL	160	160	100%
PRE.FIS.ESPEC	10	10	100%
PRE.TEC.TAC	45	45	100%
PREP TEORI. SICOL	40	40	100%

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: PREPARACION SELECCIÓN FEMENINA Y MASCULINA A CLASIFICATORIOS A SELECION MAYORES

UNIDAD DEPORTIVA JAIRO YANTEN

SEMANA : DEL 12 AL 15 DE MAYO

MES: MAYO **SEMANA No:** 3 **MICROCICLO:** 2

PERIODO: PREPARACION JENERAL **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** UNIDAD DEPORTIVA JAIRO YANTEN

SESION:1	SESION:2	SESION:3	SESION:4	SESION:5	SESION:6
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
X	X	X	X	X	X

SESION:1 — LUNES

PARTE INICIAL

CALENTAMIENTO:

SE INICIA CON EJERCICIOS DE ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR Y TRABAJO DE CARDIO CON 5 MINUTOS DE TROTE SE REALIZA 2 MINUTOS DE ESCALADORES DE FORMA CONTINUA 2 MINUTOS DE TITERES

PARTE PRINCIPAL

SE REALIZA UNA PLANIFICACION ENFOCADA EN TRABAJOS DE PRESICION ESPECIFICA PARA LS DEPORTISTAS QUE ESTARAN EN LA SEGUNAFA FECHA CLASIFICATORIA PARA SELECION VALLE CATEGORIAS JUVENIL Y SUB 25 MASCULINO Y FEMENINO CON TRABAJOS DE 3 SERIES DE 50 LANZAMIENTOS CON LAS MARGENES LINEALES TOTAL MENTE CERRRADAS AL BOCIN EN LA PARTE ORIZONTAL Y VERTICAL CON INTENCIDADES TOTAL MENTE ALTAS EN LOS ACIERTOS DE PUNTUACION PARA CON ELLO HIR CONSOLIDANDO LA CLASIFICACION FECHA A FECHA DE NUESTYROS DEPORTISTAS A LA SELECION VALLE CON EL GRUPO DE FORMACION SE AVANSA EN LOS CONCEPTOS TECNICO TACTICOS PARA MEJORAR SUS RENDIMIENTOS Y CONSOLIDAR UN SOLO GRUPO PARA LOS TRABAJOS COLECTIVOS HACIA JUEGOS DEPARTAMENTALES 2025 CON TODO EL GRUPO

PARTE FINAL

SESION:2 — MARTES

PARTE INICIAL

CALENTAMIENTO:

SE INICIA LA UNIDAD CON EL APOYO DEL PREPARADOR FISICO DEL IMDERTY FORTALECIENDO LOS CONCEPTOS FISICOS DE NUESTROS DEPORTISTAS POTENCIANDO SUS CAPACIDADES EN RESISTENCIA PARA AFRONTAR LAS COMPETENCIAS

PARTE PRINCIPAL

SE INICIA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON TRABAJOS DE AUMENTO EN LOS VOLUMENES Y LAS INTENCIDADES PARA QUE LA CARGA PARA CADA DEPORTISTA SE EVIDENCIE EN LOS ACIERTOS DENTRO DE LAS COMPETENCIAS SE ESTABLECE REALI ZAR 5 CIRCUITOS DE 30 EJECUCIONES ELEVANDO LAS INTEN CIDADES EN CADA SICLO DE EN UN 10% SE INICIA DESDE UN 50% HASTA LLEGAR A 100% TANTO EN LAS EJECUCIONES COMO EN EN PUNTUACION POR EJECUCION SE BUSCA QUE LOS CONCEPTOS TECNICOS SEAN APLICADOS EN LAS TECNICAS DE CADA DEPOR TISTA FORTALECIENDO LAS CAPACIDADES FISICAS PSICOLOGICAS SE REALIZA UN TOPE DE RENDIMIENTO CON EL GRUPO DE PRESELE CCION YUMBO EN ESTE TRABAJO CON EL GRUPO DE FORMACION SE DA UN POCO MAS DE MANEJO EN LAS DISTANCIAS DEVIDO QUE DEPORTISTAS VAJAN RENDIMIENTO AL AUMENTO DE DISTAN CIA SE REGESA UN POCO

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO Y VUELTA ALA CALMA

SESION:3 — MIERCOLES

PARTE INICIAL

CALENTAMIENTO:

SE INICIA CON ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR CON TRABAJOS DE FUERZA Y RESISTENCIA EN PASAMANOS PARA MEJORAR LA SUBGECION DEL TEJO SE REALIZA 2 SERIES DESENTADILLAS CON 20 REPETICIONES CADA UNA

PARTE PRINCIPAL

SE INICIA EJECUTANDO UN TRABAJO SEGÚN LA PLANIFICACION EN LA UNIDA DE ENTRENO CON SICLOS DE EJECUCION DE 15 LANZAMIENTOS CON ENFRENTAMIENTOS D FORMA INDIVIDUAL EN LA RAMA FEMENINA COMO EN LA RAMA MASCULINA PARA EVALUACION DE ESCALAFONAR NUESTROS DEPORTISTAS SEGÚN SUS RENDIMIENTOS INDIVIDUALES EN CADA EN FRENTA MIENTO SE EVALUAN LAS EJECUCIONES FALLIDAS DENTRO Y FUERA DEL RETANGULO DE JUEGO PARA REALIZAR LAS CORRE CIONES PERTINENTES EN CADA DEPORTISTA CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA UNOS CIRCUITOS DE EJECUCIONES PARA EVALUAR LAS TECNICAS DE CADA DEPORTISTA EN LA SUB JECION ,ROTACION Y DESPLAZAMIENTO EN LAS EJECUCIONES DE LOS LANZAMIENTOS CON 15 LANZAMIENTOS EN CADA CIR CUITO SE BRINDA UNA CHARLA TECNICA Y MOTIVACIONAL PARA TODO EL GRUPO

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO

SESION:4 — JUEVES

PARTE INICIAL

CALENTAMIENTO:

SE INICIA CON EL APOYO DEL PREPARADOR FISICO DEL IMDERTY REALIZANDO TRABAJO DE CARDIO CON TROTE EN LA PISTA DE FUTBOL 2 MINUTOS DE TITERES 2 SERIES DE ZANCADA CON ELEVACION DE BRAZOS

PARTE PRINCIPAL

SE REALIZA EN LA UNIDAD DE TRABAJO 3 CIRCUITOS DE EJECUCION DE 50 LANZAMIENTOS ELEVANDO LOS VOLUMENES Y LAS INTENCIDADES PARA EL GRUPO DE PRESELECION YUMBO SE CORRIJEN LAS FALLAS DE CADA DEPORTISTA SE PLANIFICA UN TRABAJO DE RENDIMIENTO DE FORMA GRUPAL PARA ACOPLAR EL GRUPO PARA LA PROXIMA CONPETENCIA QUE TENDRA EL GRUPO DE FORMA COLECTIVA SE BUSCA TENER UN CONCEPTO DE LAS POSICIONS DENTRO DEL EQUIPO PARA AFRONTAR LA CONPETENCIA CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA SICLOS DE TRABAJO DE 30 LANZAMIENTOS PARA FORTALECER UN POCO EL RENDIMIENTO Y ADAPTAR LOS ALAS DISTANCIAS ESTABLECIDAS DE FORMA INDIVIDUAL SE REALIZA UNA CHARLA TECNICA Y DE MOTIVACIONAL

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

SESION:5 — VIERNES

PARTE INICIAL

CALENTAMIENTO:

PARTE PRINCIPAL

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO

SESION:6 — SABADO

PARTE INICIAL

CALENTAMIENTO:

PARTE PRINCIPAL

PARTE FINAL

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOSE DAVID ROJAS

DEPORTE TEJO

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO: PREPARACION PARA SELECTIVO DE SELECCIÓN FEMENINA Y MASCULINA VALLE MAYORES

SEMANA : DEL 5 AL 9 DE MAYO

MES: MAYO **SEMANA No:** 2 **MICROCICLO:** 1

PERIODO: PREPARACION JENERAL **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** UNIDAD DEPORTIVA JAIRO AYENTE

SESION:1			SESION:2		SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES		MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X	X		X		X	X		X	X		X	X		X	X
PARTE INICIAL			**PARTE INICIAL**		**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**		
CALENTAMIENTO:			**CALENTAMIENTO:**		**CALENTAMIENTO:**			**CALENTAMIENTO:**			**CALENTAMIENTO:**			**CALENTAMIENTO:**		
SE INICIA CON LA PARTICIPACION DE LA PREAPARADORA FISICA DEL IMDERTY APOYANDO EL PROCESO QUE SE CONSTRULLE DIA ADIA PARA MEJORAR LOS CONCEPTOS PARA AFRONTAR LAS COMPETENCIAS			SE INICIA CON ACTIVACION MUSCALAR Y ARTICULAR SE REALIZA ROTACION DE CUELLO EN GIROS ELEVACION DE HOMBROS MOVIMIENTO DE BRAZOS EN CIRCULOS DESPLAZAMIENTO CON LATERAL SANCADA CON CAMBIO DE PIERNA		SE INICIA CON TRABAJO ARTICULAR Y ACTIVACION MUSCULAR CON ROTACION DE CUELLO Y CABEZA ELEVACION DE HOMBROS ROTACION DE CADERAS EXTENCION DE BRAZOS ALFRENTE Y LATERALIZADOS SANCADA DINAMICA			SE REALIZA MOVIMIENTOS DE CUELLO Y CAVEZA GIROS DE HOMBROS EN CIRCULOS ELEVACION DE BRAZOS AL FRENTE LATERALES Y ATRÁS ROTACION DE CADERAS EN CIRCULOS EXTENCION DE PIERNAS FRONTAL LATERAL			SE INICIA CON ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR TRABAJO DE RESISTENCIA CON EJERCICIOS DE ESCALA MIENTO EN SILLA Y PISO SENTADILLA ISOMETRICA ZANCA DA DINAMICA TROTE X 5 MINUTOS 2 MINUTOS DE KEEPEN					
PARTE PRINCIPAL			**PARTE PRINCIPAL**		**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**		
SE INICIA UN MICRO SICLO DE TRABAJO CON UNA PROYE CION DE UN GRUPO DE DEPORTISTAS QUE PARTICIPARAN EN LAS PROXIMAS ELIMINATORIAS A SELECION VALLE EN LAS CATEGORIAS JUVENIL Y SUB 25 MASCULINO Y FEMENINO SE ESTABLECE REALIZAR UNA PLANIFICA CION PARA AUMENTAR LAS CAPACIDADES DEPORTIVAS DE CADA ATLETA CON UN TRABAJO EN PRESICION ESPECIFICA MENTE CON METODOLOGIAS SIMILARAES ALA CONPETENCIA REAL SE REALIZAN 3 SICLOS DE 40 LANZAMIENTOS CON UN PORCENTAJE DE UN 80 A 90 % EN LAS INTENCIDADES CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA TRABAJO DE DISTANCIA Y DE COORDINACION			SE INICIA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON UN PROPOSITO ESPECIAL CON UN GRUPO DE DEPORTISTAS QUE PARTICIPARAN EN EL PROXIMO CLASIFICATORIA ASELECION VALLE EN LAS CATEGORIAS JUVENIL Y SUB 25 EN LAS RAMA FEMENINO Y MASCULINO EN LA CIUDAD DE CALI VALLE DON DE BUSCAN NUESTROS DEPORTISTAS LOS CUPOS A SELECCIÓN VALLE EN CADA UNA DE LAS CATEGORIAS . EN CADA UNIDAD DE ENTRENA MIENTO SI PLANIFICA IDENTIFICAR LOS FACTORES DONDE SE ESTAN ESTABLECIENDO LAS FALLAS PARA ENFOCAR EL TRABAJO Y AUMENTAR LAS HAVILIDADES DEPORTIVAS DE CADA ATLETA CON EL GRUPO DE FORMACION SE ESTABLECE MECANIZAR LA DISTANCIA PARA AAUMENTAR SU RENDIMIENTO			SE INICIA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON UN CONCEPTO DE RENDIMIENTO PARA EL GRUPO DE SELECION YUMBO QUE TIENEN UNA PROYECCION A JUEGOS DEL DEPARTAMENTO DE 2025 Y QUE SON REFERENTES Y QUIENES ENFRENTARAN LOS CLASIFICATORIOS A SELECION VALLE A MEDIDOS DE MES DONDE SE BUSCA OBTENER LA MAYOR CANTIDAD DE CUPOS PARA LA SELECION VALLE EN CADA UNA DE LAS CATEGORIAS TALES COMO JUVENIL Y SUB 25 FEMENINO Y MASCULINO SE REALIZA UN TRABAJO DE PRESICION CON CIERRES DE ESPA CIOS CON DEMARCACIONES EN EL RETANGULO DE JUEGO PARA OBTIMIZAR SUS CAPACIDADES PARA ELEVAR SUS RENDIMIENTOS DEPORTIVOS			SE INICIA CON UN TRABAJO DE FIJACION DE LA CAIDA DEL TEJO CON METODOS DE REGULCION EN EL INPULSO PARA ESTABLECER LA REGULARIDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CADA DEPORTISTA SE IDENTIFICA LAS FALLAS Y SE REALIZA LAS CORRECIONES EN LA PARTE TECNICA SE CONTROLA CADA EJECUCION CON LOS LINEA MIENTOS EN EL RECTANGULO DELJUEGO Y EN LA ZONA DE LAMZAMIENTO DE FORMA INDIVIDUAL Y DEACUERDO AL TIEMPO DE TRABAJO EN LA RECUPERACION TECNICAS CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA COORDINACION Y ROTACION Y DEPLAZAMIENTO DE UNA FORMA CORRECTA			SE LE DA FINALIDAD FINALIDAD A UN MICRO CICLO DE TRABAJO DONDE SE PRIORISARON LAS METODOLOGIAS PARA LAS CORRECCIONES TECNICAS Y EL MANEJO DE CADA DEPORTISTA EN LA ZONA DE LAMZAMIENTO CON ALGUNOS DEPORTISTAS QUE LO NESESITAN MEJORAR ESTOS ASPECTOS TECNICOS CON LOS DEMAS DEPORTISTAS SE TRABAJA LA REGULACION PARA RENDIMIENTO Y EL MANEJO EN LA CAIDA DEL TEJO EN EL RECTANGULO DEL JUEGO CON DEMARCIONES EN LA ZONA DE EJECUCION CON EL GRUPO DE FORMACION SE TRABAJA ROTACION Y COORDINACIONEN LA EJECUCION SE REALIZA CHARLA TECNICA Y MOTIVACION					
PARTE FINAL			**PARTE FINAL**		**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**		
ESTIRAMIENTO Y VUELTA ALA CALMA			ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO MUSCULAR			ESTIRAMIENTO			ESTIRAMIENTO MUSCULAR					

ENTRENADOR Y/O MONITOR	**JOSE DAVID ROJAS**

DEPORTE	**TEJO**

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: PREPARACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO Y DE FORMACION

SEMANA : DEL 1 AL 2 DE MAYO

MES: MAYO **SEMANA No:** 1 **MICROCICLO:** 1

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** UNIDAD DEPORTIVA JAIRO YANTEN

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde		Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X	X		X			X	X		X	X		X			X	X
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		
CALENTAMIENTO:			CALENTAMIENTO:			CALENTAMIENTO:			CALENTAMIENTO: SE REALIZA ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR CON ROTACION DE CUELLO Y CABEZA EN GIROS ELEVACION DE BRAZOS EXTENCION DE PIERNAS FRONTAL Y LATERALIZA DOS SALTO CON TALONEO TROTE POR 5 MINUTOS			CALENTAMIENTO: SE INICIA CON LA INTERVENCION DELA PREPARADORA FISICA DEL IMDERTY BRINDANDO APOYO AL PROCESO PARA AUMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE NUESTROS DEPORTISTAS			CALENTAMIENTO:		
PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL SE INICIA EL TRABAJO TECNICO REALIZANDO CIRCUITOS DE 50 EJECUCIONES ELEVANDO EN CADA CIRCUITO LAS INTENCIDADES EN LOS ACIERTOS CON VOLUMENES DE 50 EJECUCIONES EN CADA CIRCUITO DE UN 70 AUN 80 % EN LOS ACIERTOS EN EL PRIMER SICLO PARA SUBIR A UN 90 % EN LA SEGUNDA SERIE Y PARA EL ULTIMO SICLO LLEGAR A UN 100% EN LOS ACIERTOS COMO EN LOS LANZAMIENTOS BUSCANDO AL MAXIMO SUS RENDIMIENTOS DE NUESTROS DEPORTISTAS DE SELECION YUMBO CON EL GRUPO DE FORMACION SE ESTABLESE REALIZAR UN EQUILIBRIO ENTRE DISTANCIA Y PESO DEL TEJO PARA MEJORAR SUS RENDIMIENTOS SE VINCULA ALA CLASE EL PREPARADOR FISICO DEL IMDERTY			PARTE PRINCIPAL SE INICIA EL TRABAJO TECNICO REALIZANDO 4 SICLOS DE 40 LANZAMIENTOS PARA EL GRUPO DE AVANZADOS FORTALECIENDO LOS CONCEPTOS TECNICO TACTICOS Y DE LA PRESISION CON AUMENTO DE LAS INTENCIDA DES PORCENTUAL MENTE EN CADA CIRCUITO DE EJECUCIONES INICIANDO CON UN PORCENTAJE DE UN 70% PARA ELEVAR LOS PROMEDIOS HASTA LLEGAR A UN 100% TANTO EN LOS LANZAMIENTOS COMO EN EL PORCENTAJE DE PUNTUACION SE MANEJA CONCEPTOS DE CIERRE DE ESPACIOS PARA MEJORAR LA PRESICION CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA TRABAJO DE COORDINACION Y PROPORCIONAL MENTE ADAPTACION ALA DISTANCIA SE REALIZA TALLER DE PSICOLOGIA			PARTE PRINCIPAL		
PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL		
ESTIRAMIENTO									ESTIRAMIENTO			ESTIRAMIENTO					

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOSE DAVID ROJAS

DEPORTE TEJO