



INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

CODIGO

FO-GTH-06

PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO

VERSION

007

INFORME No. 8

Identificación del contrato No. 300.11.01. 426 -2025 16 de mayo 2025

Nombre del Contratista

Objeto del Contrato

JOSE DAVID ROJAS

PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMIA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTION EN EL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y LIDERASGO DEPORTIVO EN EL MUNICIPIO DE YUMBO DE ALTO RENDIMIENTO Y FORMATIVOS DEL IMDETY

C.C. 16833667

Fecha de Firma del Contrato

Valor de Contrato

Fecha de Inicio

Fecha de terminación

16 de mayo de 2025

\$ 15.750.000

17 de mayo 2025

29 de diciembre de 2025

Duración del contrato

Nombre del Supervisor

Cargo

207

DIAS

MARIO BALLESTEROS PRADO

SUBGERENTE DE FOMENTO AL DEPORTE

No de planilla del pago a la seguridad social

Valor pagado en planilla

Fecha de pago

1077711517

440500

11 de diciembre

Valor y Forma de Pago

el valor del contrato es la suma de quince millones setecientos cincuenta mil pesos (\$15,750,000) EL CONTRATANTE. Cancelara el valor del contrato de la siguiente manera 1 primera cuota parcial por el valor de UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MTC (1.050,000) la cual se pagara con corte del ultimo dia del mes de MAYO de 2025 previa presentacion del informe de gestion y aprobado por supervisor del contrato 2) y siete (7) cuotas parciales por el valor de dos DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (2.100.000) cada una las cuales se pagaran con corte al ultimo dia habi del mes de Junio, julio, agosto y septiembre y octubre noviembre (previa presentacion del informe de gestion y aprobacion por el supervisor del contrato 3) y una ultima cota por la suma de DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (1.050.000) que se pagara el mes de diciembre a la terminacion del contrato cada una (previa informe de supervision debidamente firmado)

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
1	adicion proroga	28 de octubre de 2025	1 de noviembre de 2025	28 de noviembre de 2025
2	adicion	28 de octubre	1 de noviembre de 2025	9 de diciembre
3	adicion proroga	5 de diciembre	10 de diciembre	29 de diciembre

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 proceso de direccion, planeacion y evaluacion de los componentes tecnico taticos y fisicos en la participacion de las selecciones yumbo de tejo en las diferentes competencias de preparacion y programadas por la lga correspondiente	En el mes de diciembre se realiza el enfoque en la preparacion de los deportistas con miras en el calendario del proximo año donde se inician las actividades competitivas en el mes de enero en todas las categorias fortaleciendo los conceptos tecnico taticos de todo el grupo	Evidencia que reposa en el area de deportes individuales
B) Brindar el apoyo en las competencias de carácter municipal, departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas yumbenos adscritos a la disciplina de tejo	Para el mes de diciembre se participa con deportistas de la categoria mayores en campeonato abierto en la ciudad de cali en el club talanga contribuyendo a la preparacion de forma competitiva de nuestros deportistas y fortaleciendo los procesos en cada categoria	Evidencia que reposa en el area de deportes individuales
C) Apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus devidos soportes y documentacion requerida por la supervicion	Para el mes de diciembre se da cumplimiento con la elaboracion de los informes de gestion en las fechas estipuladas por el imderty para su entrega y se apoya en la captacion de nuevos formatos dando un exito cumplimiento en lo estipulado en la parte contractual	Evidencia que reposa en el area de deportes individuales
D) Brindar apoyo asistencial y/o logistico de las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecucion de proyecto	En el mes de diciembre se estuvo presto a colaborar en las actividad programadas por el instituto y en los cuales se nos vinculen para participar o brindar apoyo	Evidencia que reposa en el area de deportes individuales

E) Brider poyoen la consolidación ,reporte control ,monitoreo y/o elaboración de informes de las actividades programadas y población atendida en el programa de altos logros	En el mes de diciembre se realizo un trabajo de manera coyuntural con el preparador físico la fisio terapeuta para que nuestros deportistas terminaran en la mejor forma técnica física y sin lesiones preparados para iniciar el proximo año con la mejor actitud para afrontar el calendario 2026	Evidencia que reposa en el area de deportes individuales
--	---	--

Observaciones

se realizo otro si # 1 por adición y prórroga al contrato 300.11.01.426 hasta el 29 de diciembre de 2025

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
\$ 15.750.000	\$ 1.050.000	\$ 12.600.000	1	mayo
	\$ 2.100.000	\$ 10.500.000	2	junio
	\$ 2.100.000	\$ 8.400.000	3	julio
	\$ 2.100.000	\$ 6.300.000	4	agosto
	\$ 2.100.000	\$ 4.200.000	5	septiembre
	\$ 2.100.000	\$ 2.100.000	6	Octubre
	\$ 2.100.000	\$ 2.100.000	7	noviembre
	\$ 2.100.000	\$ 0	8	diciembre

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en aplicación 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 diciembre en ejecución del contrato No. 300.11.01.426 -2025, se realiza y se entrega anexo al presente informe de gestión del mes de diciembre

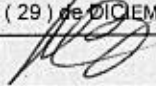
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:


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 diciembre 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. 300.11.01.426-2025, en el Municipio de Yumbo, el día veintinueve (29) de DICIEMBRE de 2025.


 MARIO BALLESTEROS PRADO
 FIRMA DEL SUPERVISOR


 JOSÉ DAVID ROJAS
 FIRMA DEL CONTRATISTA


 LICENCIADO LUIS CARLOS GALINDO
 FIRMA DEL APOYO SUPERVISION



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

PROCESO: GESTIÓN DE DEPORTE Y LA RECREACION	CÓDIGO	FO-GDD-027
FORMATO	VERSIÓN	006
REGISTRO FOTOGRAFICO	PÁGINA	1 de 1

CONTRATISTA	José David rojas
No. Contrato	300.11.01.426

MES	diciembre	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A -
-----	-----------	----------------------	-----



martes, 9 de diciembre de 2025
19:24:39
5 NORTE-3 Calle 15h Norte Barrio Pizarro
Yumbo Valle del Cauca



jueves, 11 de diciembre de 2025
17:45:42

LUGAR	Unidad deportiva Jairo yanten
FECHA	diciembre 2025
Descripción de la foto	
Entrenamiento competitivo	

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



martes, 9 de diciembre de 2025
19:25:19
5 NORTE-3 Calle 15h Norte Barrio Pizarro
Yumbo Valle del Cauca



martes, 9 de diciembre de 2025
19:25:00
5 NORTE-3 Calle 15h Norte Barrio Pizarro
Yumbo Valle del Cauca

LUGAR	Unidad deportiva Jairo yanten
FECHA	diciembre 2025
Descripción de la foto	
Entrenamiento	

LUGAR	Unidad deportiva Jairo yanten
FECHA	diciembre 2025
Descripción de la foto	
Trabajos competitivos en los estrenamientos	

1 COMPETENCIA O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCION

EN EL MES DE DICIEMBRE SE PLANIFICO LOS MICRO CICLOS CON TRABAJOS DE INTENCIDAD ALTA DEFINIDOS EN UNA PREPARACION EN VASE DE LOS EVENTOS DEPORTIVOS DEL AÑO 2026 SE SIERRA EL MACRO 2025 CON UNA REALIZACION DEL 100% EN SU EJECUCION DE ACUERDO A LA PLANIFICACION QUE SE HIZO PARA EL PRESENTE AÑO MEJORANDO LOS PROCESOS DE FORMACION Y DE ALTO RENDIMIENTO SE LOGRARON VINCULAR NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS CON UNA GRAN POSIBILIDAD PARA OBTENER MEDALLAS DE ORO EN LOS PROXIMOS JUEGOS DEL DEPARTAMENTO 2026 Y A NIVEL NACIONAL, SE REALIZO TRABAJO EN LOS COLEGIOS Y ESCUELAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO Y EN LA PARTE RURAL PARA DAR A CONOCER NUESTRA DISCIPLINA DEPORTIVA Y FORTALECER LA PARTE DE FORMACION

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) REPORTAR DEPORTISTAS NUEVOS PROCESO DE COMPETENCIA ECT.

EN EL PRESENTE MES SE VINCULARON NUEVOS DEPORTISTAS AL PROCESO DE FORMACION CON MIRAS A JUEGOS DEL DEPARTAMENTO DEL PROXIMO AÑO Y SE FORMA UNA GRAN ESTRUCTURA PARA UNA PRESELECCION QUE TRABAJARA EN MIRAS DE CONSOLIDARSE EN LOS PRIMEROS LUGARES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL EN CADA UNA DE LAS CATEGORIAS

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 INFORMACION SOBRE RESULTADOS DE EVALUACIONES COMO CHEQUEOS, TOPE, TEST TECNICOS, SELECTIVOS, VALORACIONES BIOMETRICAS ETC.

SE REALIZA LA PARTICIPACION DEL MUNICIPIO DE YUMBO CON 1 DEPORTISTA DE LA RAMA FEMENINA EN LA CATEGORIA SUB 25 EN CONCENTRACION REALIZADA POR LA LIGA VALLECAUCANA DE TEJO

4) REPORTAR

DESARROLLO DE FOGUEOS Y DE CONCENTRACIONES

EN EL PRESENTE MES SE REALIZARON ACTIVIDADES COMPETITIVAS CON LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DEL VALLE EN LOS MUNICIPIOS COMO PALMIRA, TULUA, Y CALI CON VASE A LA PREPARACION QUE SE VIENE REALIZANDO CON ESTE GRUPO DE DEPORTISTAS

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

SE PARTICIPA EN CAPACITACION DIRECCIONADA POR LA GERENCIA DEL IMDERTY SOBRE TEMAS DE IMFACIA Y ADOLESCENCIA SOBRE EL TRATO Y MANEJO SOBRE LOS NIÑOS Y ADOLESCNTES QUE ESTAN EN NUESTRA DISCIPLINA DEPORTIVA

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 ADIELA PATRICIA MEZA VELEZ POR EQUIPOS DE FISIOTERAPIA

OBJETIVOS DEL MES.

COMO OBJETIVOS PRINCIPALES PLANIFICADOS EN EL PRESENTE MESO CICLO SE DEFINIO A REALIZAR TRABAJOS ESPECIFICOS EN LA PARTE COORDINATIVA Y DE RENDIMIENTO TRABAJO TECNICO TACTICO TEST DE RENDIMIENTO INDIVIDUAL. REGULACION DE LAS CARGAS DE TRABAJO EN VOLUMENES E INTENCIDADES SE FORTALECE LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PROYECTADOS A JUEGOS DEL DEPARTAMENTO EN LA VERSION 2025 Y CLASIFICATORIOS A SELECCIÓN VALLE EN CADA UNA DE LAS CATEGORIAS PARA EL PERIODO 2025 EN JUVENIL MASCULINO SUB 25 FEMENINO Y MASCULINO COMO TAMBIEN EN LAS CATEGORIA MAYORES FEMENINO Y MASCULINO QUE SE FOMENTAN EN EL MUNICIPIO DE YUMBO

ATENTAMENTE,


JOSE DAVID ROJAS

ENTRENADOR



INFORME MENSUAL

FO - GP - 22

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: JOSE DAVID ROJAS DEPORTE: TEJO
 FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREPARACION Y RENDIMIENTO deportivo
 FECHA: DICIEMBRE CATEGORIA: VARIAS EDAD: 6+
 DESDE: 1de diciembre LUGAR: en casa
 HASTA: 29de diciemb
 DESCANSO ACTIVO
 PREP. FISICA GNRAL
 PREP. FISICA ESPECIAL
 PRECOMPETITIVA
 COMPETITIVA

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																															
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
SEMANA 1	cancha			
Se realiza la planificacion de acuerdo al al proceso que se viene ejecutando y que se finaliza en el meso con trabajos de regulacion en en los volumenes y las intensidades con trabajos de fortalecimiento en el aspecto fisico y tecnico se realizan ciclos de 30 lanzamientos con pausas de 5 minutos entre cada ciclo se trabajo la precision como punto de referencia en los ciclos de lanzamientos con todo el grupo	tejos papeletas	medio	medio	medio medio
SEMANA 2	cancha			
se inicia el microciclo de entrenamiento manejando las intensidades medio altas para el grupo de formacion en los aciertos para con ello mantener el nivel y realizar correcciones en la parte tecnica con el grupo de de preseleccion yumbo se realiza trabajos de equipo con grupo de cuatro jugadores y con equipos de dos jugadores para su preparacion para juegos departamentales del proximo año	tejo papeletas	medio	medio	medio medio
SEMANA 3	cancha			
se inicia un micro ciclo con trabajos de manejo de la coordinacion y en la distancia para el grupo de formacion se realiza ciclos de 30 lanzamientos con pausas de 5 minutos entre cada ciclo se realizan enfrentamientos de forma individual para identificar los deportistas de mejor rendimiento se realiza trabajos de alto rendimiento con el grupo de preseleccion a juegos del departamento de 2026	tejo papeletas	medio	medio	medio medio
SEMANA 4	cancha			
se realiza la planificacion para finalizar el macro ciclo con trabajos de precision y manejo de la coordinacion y trabajo de manejo de las areas de lanzamiento se trabaja con algunos deportistas con tejos pesados para que ejersan las ejecuciones con sus tejos avituales de una forma mas tecnica y para el equilibrio en la precision se finaliza el macro en la parte competitiva con un evento recreativo con todo el grupo con una tarde de esparcimiento con juegos populares para integracion y dar finalidad al proceso deportivo de 2025	tejo papeletas	medio	medio	medio medio

NOMBRE ENTRENADOR:


JOSE DAVID ROJAS



INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

EDP

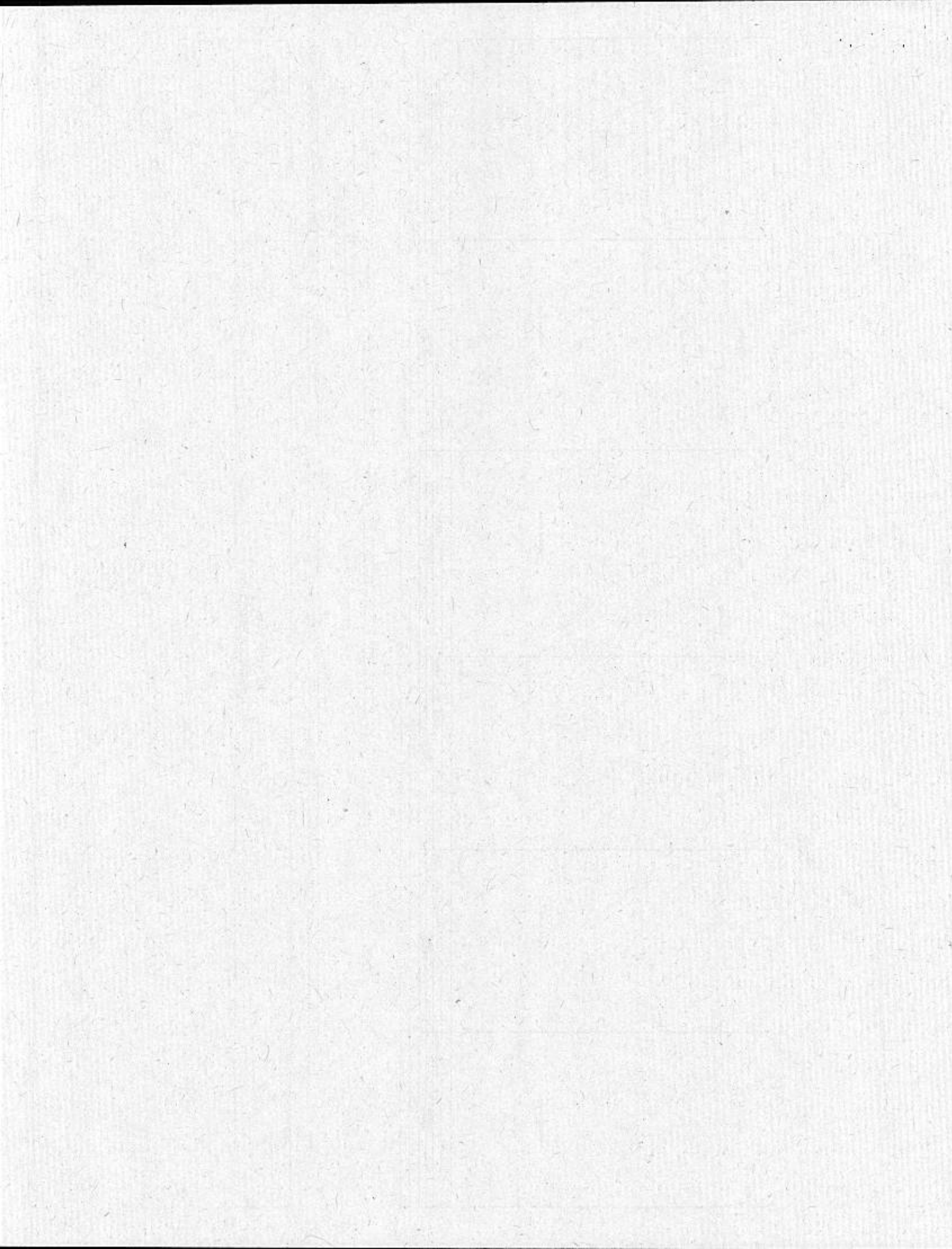
OBJETIVO GENERAL: MEJORAMIENTO DE TÉCNICAS Y PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO

SEMANA: 02 DE DICIEMBRE

MES: DICIEMBRE SEMANA No: MICROCICLO:

PERIODO: SITIO DE ENTRENAMIENTO:

SESION 1 SUBIDA			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIÉRCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SÁBADO		
Matana	Tarde	Noche	Matana	Tarde	Noche	Matana	Tarde	Noche	Matana	Tarde	Noche	Matana	Tarde	Noche	Matana	Tarde	Noche
X			X			X			X			X			X		
PARTE INICIAL SE INICIA CON ACTIVACION ARTICULAR Y TRABAJO DE CAMBIO BASTOULAR Y ELECTROCARDIO DE RESISTENCIA EN TRAM: SUPERIOR CON BANDAS ELASTICAS PORTAFU GONDOLY ACTIVANDO EL SISTEMA MUSCULAR			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		
PARTE PRINCIPAL SE REALIZA EL MAJRO BLOQUE TRABAJO PORTAFUSCENRO EL SISTEMA DE TRABAJO DE FORMA INICIA TORIA CON LOS DOS GRUPOS DE TRABAJO PRECOMPETITIVO CON EXPERIENCIA MIENTOS ENTRE AVANZADOS VERSUS FORMACION CON PUNTALIS PARA AVANZADOS Y MENOS PUNTACION PARA LOS DEPORTISTAS DE FORMACION PARA QUE LOS PARTIDOS SEAN COMPETITIVOS DE ACUERDO AL NIVEL DE CADA DEPORTISTA SE CLASIFICA COMO DEPORTISTAS EN LA PARTE DE PRINCIPAL SE HACEN 2 GRUPOS DE 4 DEPORTISTA PARA JUGAR TOROIR CONTRA TODOS EN CADA GRUPO CLASIFICANDO EL 1 DE CADA GRUPO PARA PRIMERO Y SEGUNDO Y LOS SIGUIENTES CLASIFICADOS DE CADA GRUPO PARA TERCERO Y CUARTO SE TERMINA CON UNA M. AÑO COMPETITIVO Y DE FORMACION			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL		
PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL			PARTE FINAL		
ENTRENADOR Y/O MONITOR			JOSE DAVID ROJAS						DEPORTE			TEJO					





INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: **PREPARACION GENERAL**

UBICACION: **UNIDAD DEPORTIVA JASSO YANFEN**

FECHA: **DEL 10 AL 13 DE DICIEMBRE**

SEMESTRE: **DICIEMBRE** SEMANA No: **3** MICROCICLO: **3**

PROFESOR: **PREPARACION GENERAL** SITIO DE ENTRENAMIENTO: **UNIDAD DEPORTIVA JASSO YANFEN**

SESION 1 LUNES	SESION 2 MARTES	SESION 3 MIÉRCOLES	SESION 4 JUEVES	SESION 5 VIERNES	SESION 6 SABADO
PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL
<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>SE REALIZA MOVIMIENTOS DE CUELLO Y CARGA HORIZONTAL LATERAL Y HACIA ATRAS GROS DE HOMBROS EN GROS ROTACION DE BRAZOS EXTENSION DE PIERNAS 3 SERIES DE SENTADILLAS DE 10 REPETICIONES EN CADA SERIE</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>SE HACE UN MICRO CICLO DE ENTRENAMIENTO CON UNA PLANIFICACION EN BASE AL PROGRESO LOGRADO A AUMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS TECNICA Y PSICOLOGICA DE CADA DEPORTISTA SE TRABAJA CON CIRCUITOS DE 40 LANZAMIENTOS CON INTENCIONES DE PRECISION DE UN 82 % SE REALIZAN 3 CIRCUITOS CONFINAN DE 5 MINUTOS ENTRE CADA CIRCUITO SE REALIZA TRABAJO DE PRECISION Y MANEJO EN CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO CON EL GRUPO DE FORMACION SE TRABAJA EN LA PARTE TECNICA COORDINACION CON TRABAJOS PARA REALIZAR CIRCUITOS DE 30 LANZAMIENTOS CON INTENCIONES MEDIO ALTA PARA ESTABILIZAR LOS NIVELES DE RISE MIENTO SE DIFANDA CHARLA TECNICA Y MOTIVACIONAL PARA TODO EL GRUPO RESPECTO AL TRABAJO REALIZADO EN LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>ENTRENAMIENTO MUSCULAR</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>SE HACE LA UNIDAD CON EL APOYO DEL PREPARADOR FISICO DEL MINEDU FORTAL SOBRE LOS CONCEPTOS FISICOS DE NUESTROS DEPORTISTAS POTENCIANDO SUS CAPACIDADES EN RESISTENCIA PARA AFRONTAR LAS COMPETENCIAS</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>SE HACE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON TRABAJOS DE PRECISION CON EL GRUPO DE ENTRENAMIENTO SE REALIZAN 3 CIRCUITOS CON CARGA EN LOS BRAZOS CON INTENCIONES TOTAL MENTE GERRADOS DE FORMA VERTICAL PARA LA PRECISION Y DE FORMA ORIZONTAL PARA MANEJO DEL IMPULSO EN LA LANZADA DEL TEJO ALACAJA DE ANTECILA CON PROVEDOS DE PUNTACION DE MANEJO DE UN 75 % EN LOS DEPORTISTAS CON DOMINACION EN LOS VOLUMENES Y EN LAS INTENCIONES PARA CADA DEPORTISTA CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA TRABAJO DE MANEJO EN LA DISTANCIA PARA AQUELLOS QUE AVANZAN CON RAPIDEZ Y CON LOS DEMAS DEPORTISTAS SE EN MANEJO EN LA ROTACION EL DESPLAZAMIENTO EN LAS AREAS DE LANZAMIENTO DE UNA FORMA TECNICA SE DIFANDA EN LA COORDINACION PARA LA REALIZACION DE LA FORMA ADECUADA</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>ENTRENAMIENTO Y CUELLO ALACAJA</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>SE HACE CON ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR CON TRABAJO DE FUERZA Y RESISTENCIA EN TRABAJOS PARA MEJORAR LA TENSION DEL TEJO SE REALIZA 3 SERIES DE SENTADILLAS CON 20 REPETICIONES CADA UNA</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>SE HACE LA UNIDAD DE TRABAJO CONTROLANDO CON LA PLANIFICACION ESTABILIDAD PARA EL MICRO CICLO DE APLICAR AL PROCEDIMIENTO QUE SE VIENE FINALIZANDO EN LA PARTE COMPETITIVA CON LOS DEPORTISTAS DE DETERMINADO Y QUE FORMAN PARTE DE LA SELECCION JUNCO PARA LOS PROXIMOS EJERCICIOS DEL DEPORTAMENTO Y COMPROMETERLOS CALIFICANDO DEPARTAMENTAL Y NACIONAL SE TRABAJA PARA AUMENTAR LAS CAPACIDADES COMPETITIVAS Y LA SEGURIDAD EN LA PARTE PSICOLOGICA PARA CUANDO SE AFRONTEN SITUACIONES DE TENSION SE REALIZA 3 CIRCUITOS DE 30 SECUENCIAS COLOCANDO DEMARCACIONES LINEALES DE FORMA VERTICAL Y ORIZENTAL PARA PRECISION Y MANEJO DEL IMPULSO EN LA LANZADA DEL TEJO SE TRABAJA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON CHARLA TECNICA</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>ENTRENAMIENTO</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>SE HACE CON EL APOYO DEL PREPARADOR FISICO DEL MINEDU REALIZANDO TRABAJO DE CARGO CON TROTE EN LA PISTA DE FUTBOL 2 MINUTOS DE HIJERES 2 SERIES DE ZAMBADA CON ELAVACION DE BRAZOS</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>SE HACE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON TRABAJOS DE COORDINACION Y MANEJO DE DELAS DISTANCIAS ROTACION DE LAS AREAS DE UNA FORMA TECNICA SE REALIZAN 2 EJERCICIOS DE 30 LANZAMIENTOS CON PASARAS DE 5 MINUTOS ENTRE CADA SERIE PARA ROTACION SE REALIZA TRABAJO DE ROTACION Y PARA LA MEDIDA SION DEL LANZAMIENTO SE COLOCAN MARCACIONES LINEALES AL BOON DE FORMA VERTICAL Y ORIZENTAL ESTE TRABAJO SE REALIZA CON EL GRUPO DE FORMACION CON EL GRUPO DE ALTO RENDIMIENTO SE REALIZA TRABAJO DE PRECISION CON SERIOS DE 40 LANZAMIENTOS DE FORMA ORIZENTAL Y VERTICAL PARA REGULACION DEL IMPULSO Y LA PRECISION CON PROMEDIO DE UN 75 % EN LA PUNTACION</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>ENTRENAMIENTO MUSCULAR</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>SE REALIZA GROS DE CUELLO Y CARGA ROTACION DE HOMBROS EN CIRCULOS MOVIMIENTO DE BRAZOS AL FRENTE LATERAL Y HACIA ATRAS EXTENSION DE PIERNAS FRONTAL LATERAL Y ATRAS 3 MINUTOS TROTE</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>SE HACE FINALIDAD A UN MICRO CICLO DONDE SE TRABAJA EN LA PARTE TECNICA TANTO EL CONCEPTO ALA COORDINACION LA IMPLEMENTACION DE LA DISTANCIA PARA EL GRUPO DE FORMACION Y MANEJO DE SUBJERSON ROTACION DESPLAZAMIENTO TECNICA MANEJO PARA REALIZAR LAS LANZAMIENTOS ADAPTACION A LOS NIVELES DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES DEPORTIVAS Y COMPETITIVAS CON EL GRUPO DE ENTRENAMIENTO SE REALIZA TRABAJO DE COMPETENCIA CON ENTRENAMIENTOS DE FORMA INDIVIDUAL PARA AUMENTAR LA PARTE COMPETITIVA Y PREPARAR CADA DEPORTISTA PARA CUANDO ESTE EN COMPETENCIAS OFICIALES PURGAN CONTROLAR LOS EFECTOS DE PRECISION O MEDIDA PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>ENTRENAMIENTO</p>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p></p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p></p> <p>PARTE FINAL</p> <p></p>

JOSE DAVID ROJAS

DEPORTE: **TEJO**



INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: PREPARACIÓN Y DE ALTO RENDIMIENTO Y O FORMACION

SEMANA: DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE

MES: DICIEMBRE SEMANA No: 1 MICROCILO: 1

PERIODO: PREPARACION GENERAL SITIO DE ENTRENAMIENTO: UNIDAD DEPORTIVA JARDIN VIEJO

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIÉRCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO		
Matina	Tarde	Noche	Matina	Tarde	Noche	Matina	Tarde	Noche	Matina	Tarde	Noche	Matina	Tarde	Noche	Matina	Tarde	Noche
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		
<p>CALENTAMIENTO: SE REALIZA ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR. SE REALIZA EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO EN TIEN SUPERIOR CON MANUBRIAS DE 10 KG EN TREN SUPERIOR. SE REALIZA 3 SERIES DE SENTADILLAS DE 15 REPETICIONES EN CADA PIERNAS. 2 MINUTOS DE SALTO CON TALONRO. 2 MINUTOS DE TIEMPO DE FORMA CONTINUA.</p> <p>PARTE PRINCIPAL SE INICIA LA UNIDAD DE TRABAJO REALIZANDO EJERCICIOS DE PRESION EN PUNTO DE CONTACTO CON LOS ESPACIOS DE LLEGADA DEL TEO COMPLETAMENTE ORIZONTAL DE FORMA VERTICAL PARA OBTENER LA PRESION Y DE FORMA ORIZONTAL PARA REGULACION DE EL IMPULSO Y MECANISACION DE LAS FUERZAS DE FORMA TECNICA PARA MAYOR RENDIMIENTO. EN CADA DEPORTISTA SE UTILISAN METODOLOGIAS ESPECIFICAS EN NUESTRA DISCIPLINA DEPORTIVA SE BUSCA EL MANEJO DE UNA FORMA TECNICA DEL DESPLAZAMIENTO EN LAS AREAS DE ELECCIONES. CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA TRABAJO DE DE EXTENSION DE LA DISTANCIA PARA LLEGAR A LA DISTANCIA REGLAMENTARIA PARA PODER REALIZAR UN ACCION DE JUGADORES DEPORTISTAS.</p> <p>PARTE FINAL ESTIRAMIENTO</p>			<p>CALENTAMIENTO: SE INICIA CON ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR. TRABAJO DE RESISTENCIA EN TIEMPO SUPERIOR SE REALIZA 3 SERIES DE SENTADILLAS DE 15 REPETICIONES EN CADA PIERNAS. 2 MINUTOS DE SALTO CON TALONRO. 2 SERIES DE SENTADILLAS DE 15 REPETICIONES EN CADA PIERNAS.</p> <p>PARTE PRINCIPAL SE INICIA LA UNIDAD DE TRABAJO REALIZANDO EJERCICIOS DE PRESION EN PUNTO DE CONTACTO CON LOS ESPACIOS DE LLEGADA DEL TEO COMPLETAMENTE ORIZONTAL DE FORMA VERTICAL PARA OBTENER LA PRESION Y DE FORMA ORIZONTAL PARA REGULACION DE EL IMPULSO Y MECANISACION DE LAS FUERZAS DE FORMA TECNICA PARA MAYOR RENDIMIENTO. EN CADA DEPORTISTA SE UTILISAN METODOLOGIAS ESPECIFICAS EN NUESTRA DISCIPLINA DEPORTIVA SE BUSCA EL MANEJO DE UNA FORMA TECNICA DEL DESPLAZAMIENTO EN LAS AREAS DE ELECCIONES. CON EL GRUPO DE FORMACION SE REALIZA TRABAJO DE DE EXTENSION DE LA DISTANCIA PARA LLEGAR A LA DISTANCIA REGLAMENTARIA PARA PODER REALIZAR UN ACCION DE JUGADORES DEPORTISTAS.</p> <p>PARTE FINAL ESTIRAMIENTO</p>			<p>CALENTAMIENTO: SE REALIZA ACTIVACION ARTICULAR Y EJERCICIOS PARA FORTALECIMIENTO DE PARTE MUSCULAR 5 EN HOMBRO Y ESPALDA. SE REALIZA 3 MINUTOS DE TIEMPO 2 MINUTOS DE SALTO CON TALONRO. SE REALIZA 2 SERIES DE SENTADILLAS DE 15 REPETICIONES EN CADA PIERNAS.</p> <p>PARTE PRINCIPAL SE INICIA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON SECCIONES DE TRABAJO DE 3 SECCIONES DE EJECUCIONES PARA EL GRUPO DE ALTO RENDIMIENTO COLOCANDO LAS MANUBRIAS LINEALES A 5 CENTIMETROS DEL BOCN PARA DAR UN POCO DE TOLERANCIA A LA LIGERAZA DEL TEO PERO CON LAS INTENCIONES TOTALMENTE ALTAS PARA MANTENER EL NIVEL ACTUAL DE UN ATLETA Y TERCER NIVEL EN LAS MEJORES CONDICIONES ANIDAD Y DE RENDIMIENTO INDIVIDUAL SE REALIZA ENTRENAMIENTOS CON LOS GRUPOS DE ALTO RENDIMIENTO Y CON LOS DE FORMACION PARA REALIZAR LAS EVALUACIONES RESPECTO AL MANEJO EN LAS COMPETENCIAS DE FORMA GRUPAL E INDIVIDUAL.</p> <p>PARTE FINAL ESTIRAMIENTO</p>			<p>CALENTAMIENTO: SE INICIA REALIZANDO ACTIVACION ARTICULAR Y TRABAJO DE RESISTENCIA CON EJERCICIOS CON MANUBRIAS DE 5 KG EN TREN SUPERIOR. SE REALIZA 3 MINUTOS DE SALTO CON TALONRO. SE REALIZA 2 SERIES DE SENTADILLAS DE 15 REPETICIONES EN CADA PIERNAS.</p> <p>PARTE PRINCIPAL SE INICIA LA UNIDAD DE TRABAJO CON UNA PLANIFICACION DE FORMA CONSECUTIVA A FORTALECER EN CADA UNIDAD EL MICRO PARA JUGOS DEL DEPARTAMENTO CON CON ENTRENAMIENTOS CONFORMANDO EQUIPOS DE JUGADORES DE DEPORTISTAS FORMAS ENTRENAMIENTOS Y MASCULOS PARA COMENZAR A ADAPTAR EL GRUPO PARA LOS PROXIMOS JUEGOS DEL DEPARTAMENTO Y EN LA PARTE ENTRENAMIENTOS CON UN GRUPO FORTALECIDO EN LA PARTE ENTRENAMIENTOS Y CONTACTADO EN LA PARTE DE EJECUCION SE REALIZA ENTRENAMIENTOS EN LA RAMA MASCULOS A 21 PUNTOS YA 21 PUNTOS EN LA RAMA FEMENINA IGUAL A LA COMPETENCIA REAL. SE INICIA LA UNIDAD DE TRABAJO CON CHARLA TECNICA.</p> <p>PARTE FINAL ESTIRAMIENTO</p>			<p>CALENTAMIENTO: SE REALIZA ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR. CON EJERCICIOS DE CUELLO Y GANZA ROTACION DE HOMBROS EN CIRCULOS SALTO CON TALONRO TROTE 4 MINUTOS CON ELEVACIONES DE RODILLAS.</p> <p>PARTE PRINCIPAL SE REALIZA EL MICRO DE TRABAJO Y SE REALIZA LA UNIDAD CON CIRCULOS Y VOLUMENES ALTOS Y CON INTENSIDAD ALTA. SE TRABAJA CON UNA DINAMICA ENTRENADA A MANTENER EL NIVEL ACTUAL DE CADA DEPORTISTA EN LOS CONCEPTOS FISICO TECNICO Y PSICOLOGICOS. SE FORTALECEN EL PROCESO DIA A DIA EN LA MANEJO CON NIÑOS Y NIÑAS EN LAS CATEGORIAS INFANTILES Y JUVENILES CONSTRUYENDO VAMOS PARA LOS AÑOS VENIDEROS EN LA DISCIPLINA DEL TEO CON EL GRUPO DE ALTO RENDIMIENTO SE ESTABILIZA EL TRABAJO PARA SUBSEGUIR SUS MANEJO INDIVIDUALES HASTA LA OPORTUNIDAD DEL MACRO Y MANEJO 2022 CON UN BUEN RENDIMIENTO INDIVIDUAL.</p> <p>PARTE FINAL ESTIRAMIENTO</p>			<p>CALENTAMIENTO: SE REALIZA ACTIVACION ARTICULAR Y MUSCULAR. CON EJERCICIOS DE CUELLO Y GANZA ROTACION DE HOMBROS EN CIRCULOS SALTO CON TALONRO TROTE 4 MINUTOS CON ELEVACIONES DE RODILLAS.</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p>		

ENTRENADOR O MONITOR

JOSE DAVID ROJAS

DEPORTE

TEJO

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

DICIEMBRE 2025

PERIODO: BASICO INTRODUCTORIO

No 1

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL

ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	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					10	19
PRE.FIS.GENERAL	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45					225	225
RESISTENCIA AEROBICA	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35					175	175
ANAEROBICOS																
GIMNACIO																
PRE.FIS.ESPECIAL			15	15				15	15						30	30
LAMZAMIENTO	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80					400	400
PRE.FIS.TEC.TAC																
TECNICA-TACTICA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.TEOR.PSICOLOGICA					20	20			20	20					40	40
total micro:															974	974

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	974	974	100%
PRE.FIS.GENERAL	225	225	100%
PRE.FIS.ESPEC			100%
PRE.TEC.TAC	50	50	100%
PREP TEORI. SICOL	40	40	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

DICIEMBRE

PERIODO: BASICO INTRODUCTORIO

Nº 2

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL

ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
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			45	45	45	45	45	45	45	45					180	180
RESISTENCIA AEROBICA			35	35	35	35	35	35	35	35					140	140
ANAEROBICOS																
GIMNACIOS																
PRE.FIS.ESPECIAL			10	10			10	10							20	20
LAMZAMIENTO			100	100	100	100	100	100	100	100					400	400
PRE.FIS.TEC.TAC																
TECNICA-TACTICA			15	15	15	15	10	10	10	10					50	50
PRE.TEOR.PSICOLOGICA			20	20			20	20							40	40
total micro:															866	866

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	866	866	100%
PRE.FIS.GENERAL	180	180	100%
PRE.FIS.ESPEC	20	20	100%
PRE.TEC.TAC	50	50	100%
PREP TEORI. SICOL	40	40	40%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

DICIEMBRE

PERIODO: PREPARACION JENERAL

Nº 3

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL

ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	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	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45					225	225
RESISTENCIA AEROBICA	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35					175	175
ANAEROBICOS																
GIMNACIO																
PRE.FIS.ESPECIAL	10	10			10	10	10	10							30	30
LAMZAMIENTO	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80					400	400
PRE.FIS.TEC.TAC																
TECNICO TACTICO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.TEOR.PSICOLOGICA			20	20			20	20							40	40
total micro:															965	965

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	965	965	100%
PRE.FIS.GENERAL	225	225	100%
PRE.FIS.ESPEC	30	30	100%
PRE.TEC.TAC	50	50	100%
PREP TEORI. SICOL	40	40	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

DICIEMBRE

PERIODO: BASICO INTRODUCTORIO

N° 4

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL

ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
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	45	45	45	45	45	45			45	45					180	180
RESISTENCIA AEROBICA	35	35	35	35	35	35			35	35					140	140
ANAEROBICOS																
GIMNACIO																
PRE.FIS.ESPECIAL			15	15	15	15									30	30
LAMZAMIENTO	120	120	120	120	120	120			120	120					480	480
PRE.FIS.TEC.TACTICA																
TECNICA-TACTICA	15	15	15	15	15	15			15	15					60	60
PRE.TEOR.PSICOLOGIA			20	20					20	20					40	40
total micro:															966	966

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	966	966	100%
PRE.FIS.GENERAL	180	180	100%
PRE.FIS.ESPEC	30	30	100%
PRE.TEC.TAC	60	60	100%
PREP TEORI. SICOL	40	40	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TEJO

ABRIL

PERIODO: BASICO INTRODUCTORIO

Nº 5

MESOCICLO: PREPARACION JENERAL

ENTRENADOR: JOSE DAVID ROJAS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	4	4													4	4
INTENSIDAD		3													3	3
SESIONES	2	2													2	2
PRE.FIS.GENERAL	45	45													45	45
RESISTENCIA AEROBICA	35	35													35	35
ANAEROBICOS																
GIMNACIO																
PRE.FIS.ESPECIAL	15	15													15	15
LAMZAMIENTO	120	120													120	120
PRE.FIS.TEC.TACTICA																
TECNICA-TACTICA	15	15													15	15
PRE.TEOR.PSICOLOGIA	20	20													20	20
total micro:															259	259

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	259	259	100%
PRE.FIS.GENERAL	45	45	100%
PRE.FIS.ESPEC	15	15	100%
PRE.TEC.TAC	15	15	100%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%