MUNICIPIO DE TURBO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÒN

ESTRUCTURA DE INFORME MENSUAL

Nombre del Contratista: Manuel Arturo Orejuela Mosquera Cargo: Contratista
Mes: MARZO 2024, Contrato Nro 016. Fecha de Entrega 8 de MAYO

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

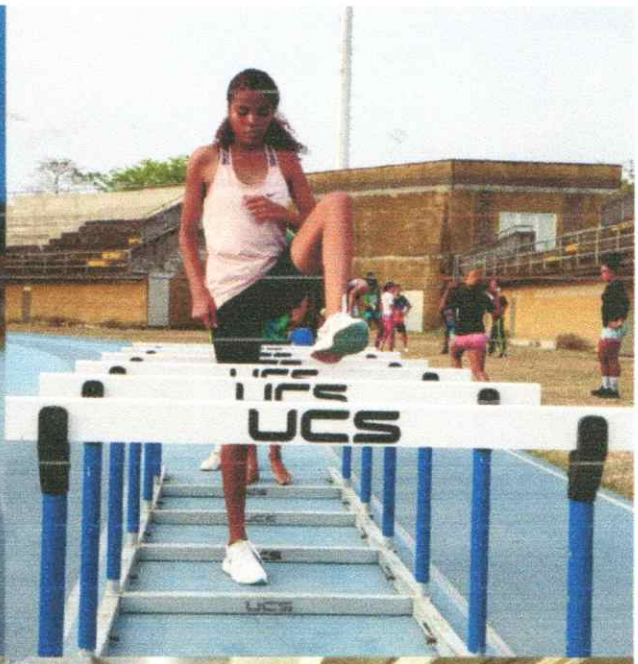
ACTIVIDADES	OBJETIVO	Nº DE SESIONES REALIZADAS	POBLACIÓN BENEFICIADA
Mesociclos entrante c microciclos corrientes. 1 kilometro de trote en calentamiento Estiramiento Trabajo de carreras de 600 metros 30 minuto de trotes Carreras de 200 metros	Recuperación y activación de las capacidades condicionales tales como la fuerza la flexibilidad y resistencia.	**Semana 1 Del 3 al 9 de Abril** microciclos corrientes. **Nº S 5**	Jóvenes del casco urbano y la zona rural del municipio de turbo, desde edades sensibles hasta mayores.
Mesociclo entrante CH microciclo de choque. Trabajo de escalera de coordinación Lanzamientos con balón medicinal Subidas a la cuesta Carreras de 80 metros	Realizar la transición de mejora de capacidades condicionantes para iniciar el reclutamiento de unidades motoras.	**Semana 2 Del 10 al 16 de Abril** microciclos de choque **Nº S 5**	Jóvenes del casco urbano y la zona rural del municipio de turbo, desde edades sensibles hasta mayores.
Capacitación R microciclos restablecimiento.	Auto mejora de mis capacidades como persona y entrenador para generar valor agregado al desarrollo de los deportistas y la institución.	**Semana 3 Del 17al 23 de Abril** Microciclo restablecimiento **Nº S 5**	Jóvenes del casco urbano y la zona rural del municipio de turbo, desde edades sensibles hasta mayores.

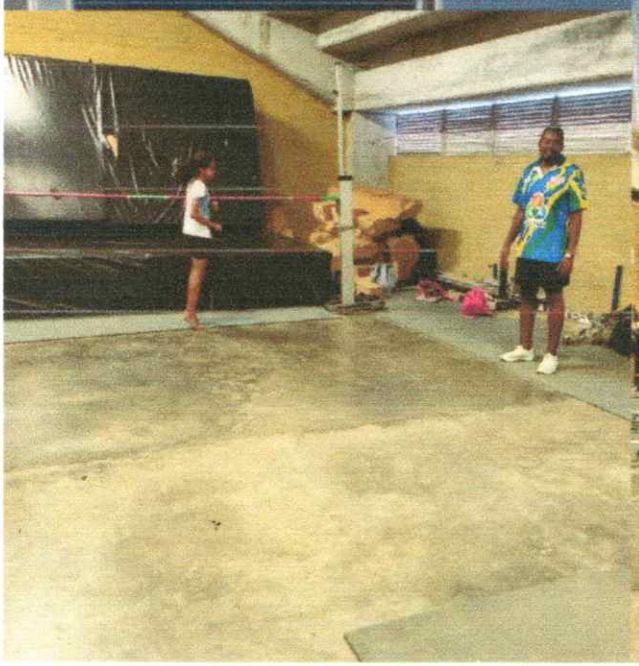
	MUNICIPIO DE TURBO INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÒN	

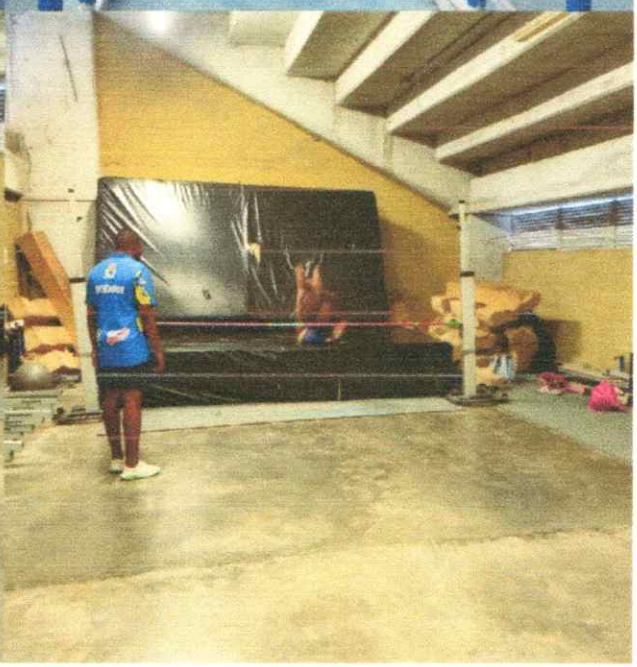
Restablecimiento **CH microciclos choque.** Técnica de zancadas Técnica con vallas plásticas Escalera de coordinación Carreras de 50 metros Carreras sobre conos	Reclutamiento de unidades motoras orientadas al gesto técnico de los atletas de acuerdo a la edad y capacidad que tengan.	**Semana 4** **Del 24 al 30 de Abril** microciclos choque. **Nº S 5**	Jóvenes del casco urbano y la zona rural del municipio de turbo, desde edades sensibles hasta mayores.

FACTORES CLAVE PARA EL ÉXITO
Nos apoyamos en los valores como lo es la responsabilidad y la solidaridad, la comprensión es uno de los valores fundamentales par a el desarrollo y éxito de los deportistas del municipio y algo fundamental que es ayudar a los compañeros que presentan dificultad a la hora de ejecutar un ejercicio.
POSIBILIDADES DE MEJORA
Las posibilidades de mejoras se pueden en la medida en que la institución brinde la garantía de suplir las necesidades de los deportistas y entrenadores, necesidades tales como ayudas ergogénicas, calzados adecuados y viajes a eventos. Una buena comunicación de la parte gerencial y los deportistas.
JORNADAS DE MOVILIZACIÒN SOCIAL COMPLEMENTARIAS
Participación en la planeación y/o desarrollo de por lo menos una actividad de proyección y movilización como: campañas, jornadas de aeróbicos, maratones, oferta de servicios, jornadas de autocuidado, toma de barrios, colegios, etc.)

MUNICIPIO DE TURBO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÒN







MUNICIPIO DE TURBO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÒN

Nombres y Apellidos: Manuel Arturo Orejuela Mosquera
Firma: Manuel Orejuela
C.C. N° 1087139[illegible]
Cargo: Entrenador

Firma: W.C **V.B. supervisor**