| | | |
|---|---|---|
| | **MUNICIPIO DE TURBO**<br>**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÒN** | |

# ESTRUCTURA DE INFORME MENSUAL

Nombre del Contratista: Manuel Arturo Orejuela Mosquera Cargo: Contratista
Mes: MAYO 2024, Contrato Nro 016. Fecha de Entrega 5 de JUNIO

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**:

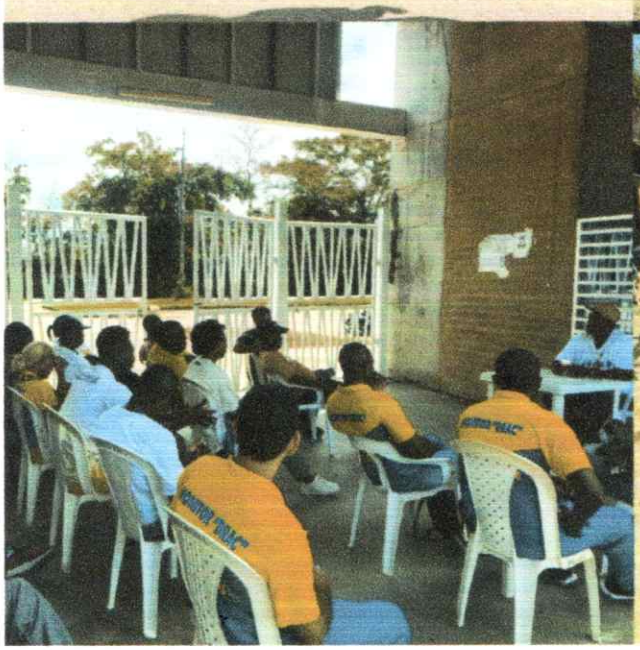
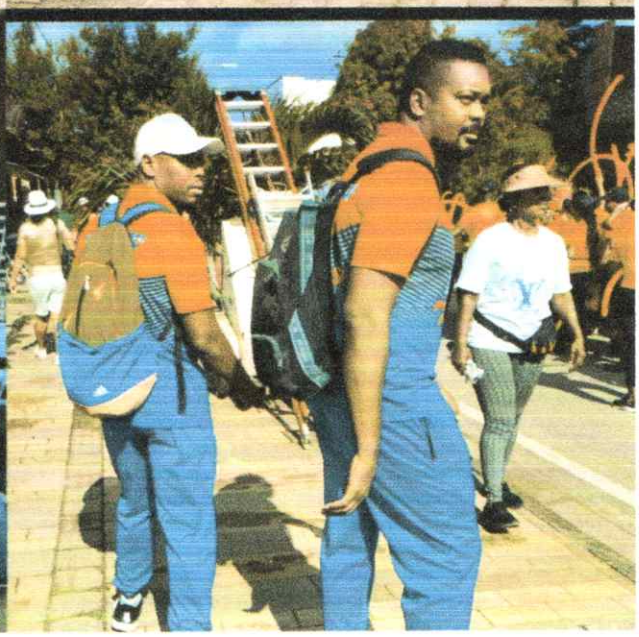
| ACTIVIDADES | OBJETIVO | Nº DE SESIONES REALIZADAS | POBLACIÒN BENEFICIADA |
|---|---|---|---|
| **Mesociclos entrante c microciclos corrientes.**<br><br>1 kilometro de trote en calentamiento<br>Estiramiento<br>Trabajo de carreras de 600 metros<br>30 minuto de trotes<br>Carreras de 200 metros | Recuperación y activación de las capacidades condicionales tales como la fuerza la flexibilidad y resistencia. | **Semana 1 Del 3 al 9 de Mayo**<br><br>microciclos corrientes.<br><br>**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.**<br><br>Trabajo de escalera de coordinación<br>Lanzamientos con balón medicinal<br>Subidas a la cuesta<br>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 Mayo** microciclos de choque<br><br>**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 Mayo**<br><br>Microciclo restablecimiento<br><br>**Nº S 5** | Jóvenes del casco urbano y la zona rural del municipio de turbo, desde edades sensibles hasta mayores. |

| | | |
|---|---|---|
| | **MUNICIPIO DE TURBO**<br>**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÒN** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Restablecimiento**<br>**CH microciclos choque.**<br><br>Técnica de zancadas<br>Técnica con vallas plásticas<br>Escalera de coordinación<br>Carreras de 50 metros<br>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**<br>**Del 24 al 31 de Mayo**<br>microciclos choque.<br><br>**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° 98761390
Cargo: Entrenador

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