



ACTA No. 2
TECNOLOGO EN ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE (ADSO).

ACTA DE ACTIVIDADES

CIUDAD Y FECHA: Bogotá D.C.
Agosto 30 de 2022

HORA DE INICIO: 7:40 pm

HORA FIN: 8:00
pm

LUGAR: Cancha Chircales

DIRECCIÓN: Transversal 5ª L Bis

TEMAS: Problemas con organización de campeonatos

Organización de entrenamientos.

Facilitar procesos de cartera

Problema con el manejo de información respecto a acondicionamiento físico

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Realizar el levantamiento de información por el método de entrevista.

Concretar las necesidades del cliente.

Establecer y recibir la información necesaria para el desarrollo de cada módulo

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Aplicación de la técnica: Entrevista

· ¿Qué tipo de entrenamientos o ejercicios aplica?

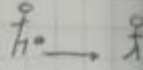
Aplicar distintos test de fuerza, flexibilidad, velocidad, ejercicios basados en el ritmo de cada jugador, ejercicios enfocados en el deporte. (PENDIENTE)

Club Atlético La Cruz Roja

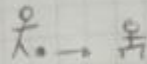
1) Pase de Balón
Cada Jugador



2) Pase de Balón
1x1



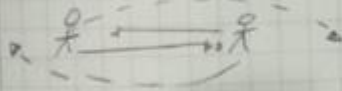
3) Condición de Balón
1x1



4) Pase y control de Balón
Se va a la parte de atrás



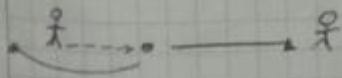
5) Pase y control y
velocidad hacia la otra
fita



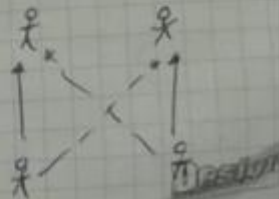
6) Pase, control y
velocidad hacia la
fita del lado



7) Control, Condición hasta
la mitad y pase, movimiento
de espaldas



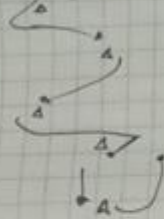
8) Pase frontal y
desplazamiento diagonal



02 08 22

Sesion de Entrenamiento Club Leones

- 1) Velocidad Pasa
- De frente
 - De espaldas
 - Pasa de 12 y

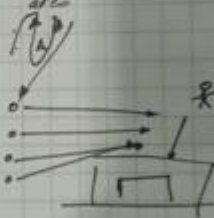


Atención con fuerza de
Resistencia y fuerza

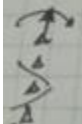
- 2) Coordinación Horizontal y
verticalidad

• 1kg
• Paso
• Marcha

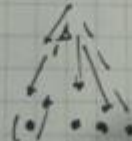
- 3) Paso y disparo al
objetivo



- 4) Sufijos polifuncional
• 5x 50g



Disparo

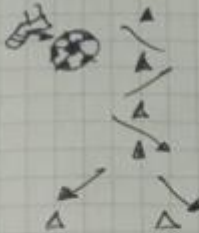


Sesión de Entrenamiento

Club Deportivo Bogota - Club Leones

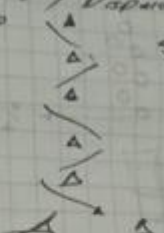
25 03 22

1) Conducción de Balón borde Interno



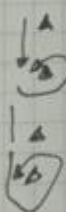
5) Sentadillas

2) Conducción de balón planta de pie y Disparo al arco



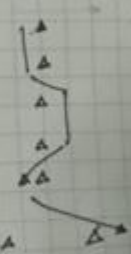
5) burpees

3) Conducción de balón Giro cada 2 das Conas o Discos y finaliza a Dispara



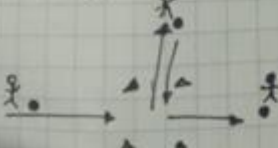
15) abdominales

4) Conducción de balón mitad de los discos y al finaliza



5) Hacerse

5) Despejación y Pases Dispara al arco



30 Escaladores

6) Conducción de balón 3 Jugadores fijas con Pases al go

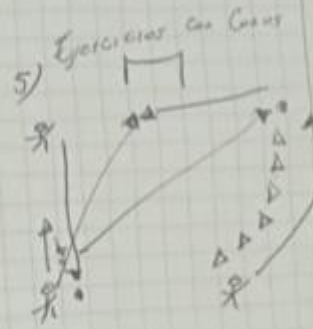
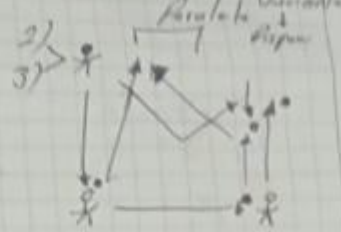
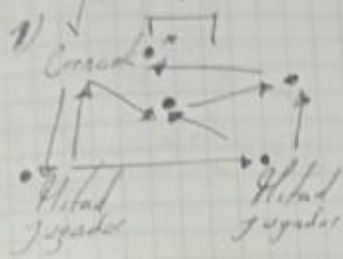


10) burpees

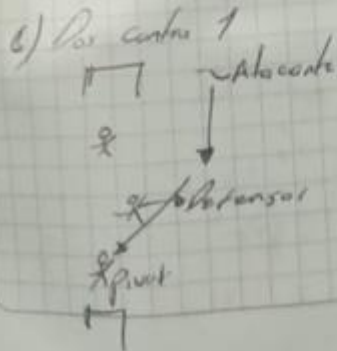
Destiny

Serie de Entrenamiento

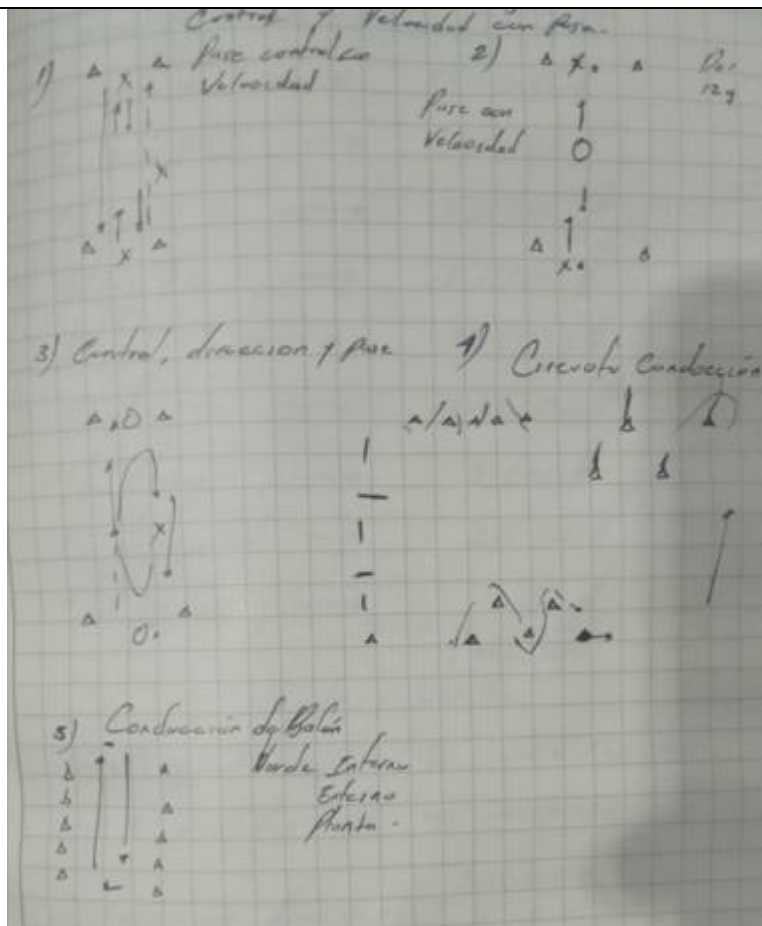
Mejoramiento de finalización
a portería



Transiciones rápidas



Destiny



· ¿Cómo se establece el nivel de un jugador?

A través de los distintos test físicos de resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. (PENDIENTE)

FLEXIBILIDAD

Sit and reach,

de 8 a 10 años

más de 28 cm es alto

entre 28 cm y 18 cm es medio

menos de 18 cm es bajo

de 10 a 12 años

más de 30 cm es alto

entre 30 cm y 20 cm es medio

menos de 20 cm es bajo

de 12 a 14 años

más de 32 cm es alto

entre 32 y 22 cm es medio

menos de 22 cm es bajo

VELOCIDAD

Test de los 40 metros lanzados

de 8 a 10 años

menos de 7 seg es alto

entre 7 seg y 8 seg es medio

más de 8 seg es bajo

de 10 a 12 años

menos de 6.60 seg es alto

entre 6.60 seg y 7.60 seg es medio

más de 7.60 seg es bajo

de 12 a 14 años

menos de 6.40 seg es alto

entre 6.40 seg y 7.40 seg es medio

más de 7.40 seg es bajo

RESISTENCIA

Test de Burpee.

de 8 a 10 años

más de 7 es alto

entre 7 y 4 es medio

menos de 4 es bajo

de 10 a 12 años

más de 8 es alto

entre 8 y 5 es medio

menos de 5 es bajo

de 12 a 14 años

más de 9 es alto

entre 9 y 6 es medio

menos de 6 es bajo

· ¿Qué debe hacer un jugador según el nivel en el que está?

Seguir el entrenamiento planeado (PENDIENTE)

RESISTENCIA

Alto

Trote 30 ó más minutos

Sentadillas con salto 40 seg

Crunch de oblicuos de pie 40 seg

Escaladores de montaña 40 seg

Zancadas con salto 40 seg

Medio

Trote 20-30 minutos

Sentadillas con salto 30 seg

Crunch de oblicuos de pie 30 seg

Escaladores de montaña 30 seg

Zancadas con salto 30 seg

Saltos de tijera 40 seg

Bajo

Trote 10-20 minutos

Sentadillas con salto 20 seg

Crunch de oblicuos de pie 20 seg

Escaladores de montaña 20 seg

Zancadas con salto 20 seg

Saltos de tijera 30 seg

FLEXIBILIDAD

Alto

Estiramiento de cuádriceps 40 seg

Abducción de piernas tumbado 30 seg

Estocada izquierda y derecha 40 seg

Movimientos de manos hacia adelante 40 seg

Estiramiento de mariposa 40 seg

Estiramiento de columna hacia adelante 30 seg

Toque cruzado de pie 30 seg

Medio

Estiramiento de cuádriceps 30 seg

Abducción de piernas tumbado 20 seg

Estocada izquierda y derecha 30 seg

Movimientos de manos hacia adelante 30 seg

Estiramiento de mariposa 30 seg

Toque cruzado de pie 30 seg

Bajo

Estiramiento de cuádriceps 20 seg

Abducción de piernas tumbado 20 seg

Estocada izquierda y derecha 20 seg

Movimientos de manos hacia adelante 20 seg

Estiramiento de mariposa 20 seg

VELOCIDAD

Alto

10*20 10 veces

Carrera con peso 50 mts

Suicidas o rayas 8 secciones

Burpee 10 veces

Abdominales 4 series de 40

Medio

10*25 10 veces

Carrera con peso 40 mts

Suicidas o rayas 6 secciones

Burpee 10 veces

Abodminales 3 series de 40

Bajo

10*30 10 veces

Carrera con peso 30 mts

Suicidas o rayas 4 secciones

Burpee 10 veces

Abodminales 3 series de 30

Subir escaleras en velocidad

Conclusiones:

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA /ENTIDAD	FIRMA
Julian Gamba Daniel Parra Santiago Rubio Alejandro Diaz	APRENDIZ SENA FICHA	Julian Gamba Daniel Parra Santiago Rubio Alejandro Diaz

INVITADOS (Opcional)

NOMBRE	CARGO	ENTIDAD