

Septiembre 30 de 2024

Señores  
Comité Ejecutivo  
Federación Nacional de Natación, Clavados  
Polo Acuático y Nado Sincronizado  
Presente:

Un atento saludo.

Les informo que adjunto, el informe del mes de septiembre de 2024 Correspondiente al mes del año en curso y adjunto el informe DE ACTIVIDADES TRABAJADAS, donde consta que presenté Servicios como profesor de Natación por parte de la Asociación Deportiva Departamental de Chimaltenango

Sin otro particular, me despido.

Atentamente:

  
Kevin Rene de León Tez





**Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Natación Sincronizada de Guatemala**

**Informe Técnico Mensual Profesores**

FOR-4-DT-INFO

**Información general.**

**Nombre:** KEVIN RENE DE LEON TEZ      **Departamento:** CHIMALTENANGO

**Piscina:** ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA, LA ALAMEDA

**Horarios:** 05:00 a 06:00       07:00 a 08:00       09:00 a 10:00       10:00 a 11:00

14:00 a 15:00       15:00 a 16:00       16:00 a 17:00       17:00 a 18:00

**Días de trabajo:** lunes       martes       miércoles       jueves       viernes   
sábado

Domingo

**Mes y año:** 30 de septiembre de 2024

**Información Específica.**

**Objetivo general:** DESARROLLO DE LA CAPACIDAD AEROBICA DE LOS ATLETAS Y MEJORAMIENTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

**Objetivos específicos:** DESARROLLAR EJERCICIOS QUE MEJORARAN EL RENDIMIENTO FISICO DEL ATLETA AL DESARROLLAR TRABAJO EN AGUA Y TIERRA

Mesociclo:9      Macro: 3      Numero de clases planificadas: 24

Clases efectivas: 24

Factores que no permitieron cumplir con lo planificado:

Se cumplieron las clases planificadas con miembros del equipo.

**Asistencias.**

Adjuntar al informe.

**Capacitaciones.**

Lugar: PISCINA ZONA

Fecha: 23/09/2024

Entidad organizadora: FENADEGUA

**Comentarios:**

**Observaciones.**



**Firma de Profesor/a**



**Miembro del Comité Ejecutivo**  
**ASONAT**



/

**Vo.bo. Director Técnico**

**CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

ASOCIACION DEPORTIVA DE NATACION DEPARTAMENTAL DE: CHIMALTENANGO M.E.S. | NATACION septiembre | ENTRENADOR: KEVIN DE LEON TEZ | HORARIOS: 7-8 9-10AM / 2-3PM / 3-4PM / 4-5 5-6

SESIONES PLANIFICADAS: 24

No	NOMBRE COMPLETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Y	O	%
1	JORGE BALAN	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
2	ANDRÉS GUARTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
3	ANDRÉS GUARTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
4	RANDY MUÑOZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
5	DEGRALTA CUA MUNOZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
6	ANA BALAN	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
7	GENESIS RIVAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
8	RUDY TES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
9	ALEXANDER SEBASTIAN DE PAZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
10	RIBEN GUIRONES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
11	MATEO GUIRONES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
12	RUBEN TEZ MEZA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
13	ANDRÉS GUARTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
14	SOFIA TURAC	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
15	SOFIA OSORIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
16	RAFAEL CALAN	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
17	ANGELY AZURDIA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
18	AMBER RIVERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
19	ANDRÉS GUARTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
20	TATIANA MARTINEZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	
21	ALEJANDRO GUIRON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100	

- X: Asistencia
- X: Ausencia
- X: Inasistencia
- X: Lesión
- X: Competencia o Gernamamiento
- X: Actividad Programada por el COG
- X: Descanso

Justificación de Inasistencias (• • E • L • J):

No. 1 Nombre Documento Avulso

No. 2

No. 3

Observaciones:

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes: 100%

Nota: Toda lesión o enfermedad de atletas deben de ser justificadas con certificado medico de la Dirección de Servicios para la Competitividad



Nombre del Entrenador: Kevin Tez

Nombre del Entrenador: \_\_\_\_\_

Nombre del Entrenador: \_\_\_\_\_

Nombre del Entrenador: \_\_\_\_\_

Nombre del Entrenador: \_\_\_\_\_

Nombre del Entrenador: \_\_\_\_\_



DEPARTAMENTO: Chimaltenango

**MODELO DE MICROCICLO / MES**

FECHA : 30-sep No. DE MICRO: 3 Mes: SEPTIEMBRE

OBJETIVO TECNICO: mejorar las condiciones tecnicas de los 4 estilos

OBJETIVO FISICO : RESISTENCIA-velocidad

Componentes	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Total		%
	Planif.	Real	Planif.	Real	Planif.	Real	Planif.	Real	Planif.	Real	Planif.	Real	
<b>Parte Inicial</b>	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	100%
Calentamiento General	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	100%
Calentamiento Especial	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	100%
<b>Preparacion Fisica General</b>	110	110	110	110	110	110	110	110			440	440	100%
<i>Capacidad Condicionales</i>													
Resistencia	45	45	45	45	45	45	45	45			180	180	
Fuerza	35	35	35	35	35	35	35	35			140	140	
Rapidez	15	15	15	15	15	15	15	15			60	60	
Flexibilidad	15	15	15	15	15	15	15	15			60	60	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
<b>Preparacion Fisica Especial</b>													
<i>Capacidad Condicionales</i>											0	0	
Resistencia Especial	10	10	10	10	10	10					60	60	
Fuerza Especial	5	5	5	5	5	5					30	30	
Rapidez Especial											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
<b>Preparación Teorica</b>	10	10	10	10	10	10					60	60	100%
<b>TOTAL</b>	70	70	70	70	70	70					560	560	100%

Observaciones:

