

Octubre, 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 octubre 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



|   |  |                      |
|---|--|----------------------|
|  | <b>Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala</b> |                      |
|   | <b>Informe Técnico Mensual Profesores</b>  | <b>FOR-4-DT-INFO</b> |

### 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:** octubre 2024

### Información Específica.

**Objetivo general:** DESARROLLO DE LAS DISTANCIAS DE MEDIO FONDO Y FONDO

**Objetivos específicos:** DESARROLLAR EJERCICIOS QUE MEJORARAN EL RENDIMIENTO FISICO DEL ATLETA AL DESARROLLAR LAS TECNICAS DE FONDO Y MEDIO FONDO

macrociclo:3      mesociclo: 10      Numero de clases planificadas: 21

Clases efectivas: 21

Factores que no permitieron cumplir con lo planificado:

### Asistencias.

Adjuntar al informe.

### Capacitaciones.

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

**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: NATACION  
 MES: OCTUBRE

ENTRENADOR: KEVIN DE LEON TEZ  
 HORARIOS: 7-8 9-10AM / 2-3PM / 3-4PM / 4-5 / 5-6

24

SESIONES PLANIFICADAS:

| No | NOMBRE COMPLETO            | D E S A R R O L L O |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | % |   |     |     |
|----|----------------------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|-----|-----|
|    |                            | 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 |   | A | I   |     |
| 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | X   | 100 |
| 2  | ANDREA DUARTE              | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 3  | ADRIANA OZUNA              | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 4  | William HERNANDEZ          | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 5  | ABNER 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  | 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  | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 8  | Abi montoy                 | 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  | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 10 | BELEN QUINONES             | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 11 | sofia rubac                | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 12 | RUBEN TEZ MEJIA            | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 13 | RUBY TEZ MEJIA             | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 14 | RANDY 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 15 | ANA ALVAREZ                | 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  | 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  | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 18 | MOHAMED VIELMAN            | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 19 | MATEO GIRON                | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 20 | ALEJANDRO GIRON            | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |
| 21 | ANDRES ARENAS              | 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  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X | X | 100 |     |

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| X: | Asistencia                      |
| •: | Ausencia                        |
| E: | Enfermedad**                    |
| L: | Lesion**                        |
| C: | Competencia o Campamento        |
| A: | Actividad Programada por el COG |
| D: | Descanso                        |

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

\*\*Toda lesión o enfermedad de atletas, deben de ser justificadas con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad

JUSTIFICACION DE INASISTENCIAS (•, E\*, L\*)

| No. | Nombre | Documento Adjunto |
|-----|--------|-------------------|
| 1   |        |                   |
| 2   |        |                   |
| 3   |        |                   |

OBSERVACIONES:

NOTA: El entrenador sera responsable del control, de reportar justificaciones de inasistencias a los entrenamientos.

Kevin Tez  
 Nombre del Entrenador

Firma del Entrenador

FIRMA Y SELLO DE LA ASOCIACION





DEPARTAMENTO: Chimaltenango

**MODELO DE MICROCICLO / MES**

FECHA : 31-oct No. DE MICRO: 3 Mes: octubre

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 |      |
| Parte Inicial               | 60       | 60   | 60       | 60   | 60       | 60   | 60       | 60   |          |      | 60      | 60   | 100% |
| Calentamiento General       | 30       | 30   | 30       | 30   | 30       | 30   | 30       | 30   |          |      | 30      | 30   | 100% |
| Calentamiento Especial      | 30       | 30   | 30       | 30   | 30       | 30   | 30       | 30   |          |      | 30      | 30   | 100% |
| Preparacion Fisica General  | 110      | 110  | 110      | 110  | 110      | 110  | 110      | 110  |          |      | 440     | 440  | 100% |
| Capacidad Condicionales     |          |      |          |      |          |      |          |      |          |      |         |      |      |
| 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    |      |
| Preparacion Fisica Especial |          |      |          |      |          |      |          |      |          |      |         |      |      |
| Capacidad Condicionales     |          |      |          |      |          |      |          |      |          |      | 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    |      |
| Preparación Teorica         | 10       | 10   | 10       | 10   | 10       | 10   |          |      |          |      | 60      | 60   |      |
| TOTAL                       | 70       | 70   | 70       | 70   | 70       | 70   |          |      |          |      | 560     | 560  |      |

Observaciones:

