

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE AJEDREZ 2015**  
**SELECCIÓN MAYOR Y SUB-17**  
**FEDERACIÓN NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR**

**ENTRENADOR NACIONAL**

**1. DURACIÓN DEL MACROCICLO:** 12 Meses

**FECHA DE INICIO:** 05-01-2015

**FECHA FINAL:** 19-12-2015

**LUGAR DE ENTRENAMIENTO:** SEDE DE LA FEDERACION NACIONAL DE AJEDREZ

**HORARIOS:** 09 Horas, a.m a 17:00 Horas, p.m

**DIAS:** LUNES A VIERNES

**AÑO:** 2014

**2. FUNCIONES DEL ENTRENADOR**

Planificar y dirigir las sesiones de entrenamiento con miras a perfeccionar el nivel de los jugadores.

Asesoría técnica para los seleccionados en relación a sus competencias internacionales  
Asesoramiento del nivel técnico táctico en relación a la planificación del repertorio de los atletas.

**3. ANALISIS DE EL MACROCICLO ANTERIOR:**

Durante el proceso el joven Diego Hernández gano el título de maestro FIDE , los jóvenes Jorge Girón y Alcira García ganaron los títulos de candidatos a maestro FIDE la mayoría de seleccionados juveniles así como los seleccionados mayores subieron elo FIDE el más destacable es el candidato a maestro Jorge Girón que en el listado de diciembre aparecerá con 2210 de elo FIDE a nivel de equipo el salvador se coronó campeón centro americano CODICADER en las categoría sub 17 en ambas ramas en Guatemala en selecciones mayores el salvador en masculino se coronó nuevamente campeón centro americano ajedrez convencional Y ajedrez relámpago

**4. OBJETIVOS**

**4.1 OBJETIVOS GENERALES:**

A. Optimizar el rendimiento de los jugadores juveniles con miras a las competencias panamericano sub 20 del salvador san salvador, torneo centro americano y del caribe estudiantil de MEXICO

B. Optimizar el rendimiento de los seleccionados mayores con miras a los diferentes torneos internacionales

**4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

A. Obtención de títulos de maestro FIDE y normas de maestro internacional y gran maestro

B. Promediar sobre 30 a 50 partidas disputadas por cada miembro del equipo previo a los eventos internacionales

C. Incrementar los valores del sistema de elo de la FIDE a un promedio de 20 puntos mínimo por jugador.

## **5. DATOS DEL MACROCICLO**

- A. FECHA DE INICIO 05-01-2015
- B. FECHA DE FINALIZACION-19-12-2015
- C. TOTAL DE MICROCICLOS: 49
- D. TOTAL DE MESOCICLOS: 12
- E. TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO: 288

## **6. PERIODIZACIÓN**

- A. PREPARATORIO: TOTAL DE MICROCICLOS: 30
- B. COMPETITIVO: TOTAL DE MICROCICLOS: 14
- C. TRANSITORIO: TOTAL DE MICROCICLOS: 5
- D. FECHAS DE INICIO Y FINAL DE CADA PERIODO  
PREPARATORIO: 05-01-02- 05 -24-05-30-08-07-09 24-10 2015  
PREPARATORIO: 18.06-25-07 29-08-18-09 07-11 19-12 2015  
PREPARATORIOS 27  
TOTAL DE DIAS: 140

**COMPETITIVO:** 03 -05-23-05-20145

**COMPETITIVO:** 11-08-07- 09-2015

**COMPETITIVO:** 04-10-01-11-2015

**COMPETITIVO:** 08- 11-03-12-2015

**TOTAL DE DIAS:** 99

**P. TRANSITORIO:** 02-10-16-10-2015

**P. TRANSITORIO** 17-10- 31- -10-2015

**TOTAL DIAS:** 35

### **6.1 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROCICLOS 8**

**DÍAS:** 35

**FECHA DE INICIO Y FINAL:** 05-01-28-02-2015

**TIEMPO DE TRABAJO DIARIO:** 4HRS

**TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL:** 28HRS

**%DEL TIEMPO TOTAL:** 13%

**OBJETIVOS PEDAGOGICOS:** RECONOCIMIENTO DE LA SELECCIÓN  
ESTUDIO DE

FORTALEZAS Y DEBILIDADES, PLANTEAR Y FORMAR RESPERTORIOS

### **6.2 ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL: MICROCILOS 4**

**DÍAS:** 20

**FECHA DE INICIO Y FINAL:** 01-03-28-03-2015

**TIEMPO DE TRABAJO DIARIO:** 4HRS

**TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL:** 20

**%DEL TIEMPO TOTAL:** 6%

**OBJETIVO PEDAGOGICO:** CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS  
JUGADAS Y PLANAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS EN  
RELACIÓN AL CONTINENTAL DE MOTEVIDEO URUGUAY

### **6.3. ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROSICLOS 4**

DÍAS: 34

TIEMPO DE INICIO: 29-03-18-04-2015

TIEMPO DE TRABAJO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL 6%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: EMPLEO DE LINEAS DE APERTURA CON MIRAS A AL DEPURAMIENTO Y MEJORAMIENTO DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN RELACIÓN AL CONTINENTAL DE URUGUAY MONTE VIDEO

### **6.4 ETAPA PRACTICA ESPECIAL: MICROCILOS.5**

Días: 25

FECHA DE INICIO Y FINAL: 19-04- 09-05 -2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 5%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: OBTENER TITULOS INTERNACIONALES DE MF MI NORMAS DE GM. MEJORAR EL RANTING INTERNACIONAL

### **6.5 ETAPA COMPETITIVA: MICROCILOS 2**

DIAS: 20

FECHA DE INICIO Y FINAL: 09-05-23-05-2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 4%

OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS JUGADAS Y PLANAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS

### **6.6 ETAPA ESPECIAL: MICROCILOS: 5**

DÍAS: 28

FECHA DE INICIO Y FINAL: 23-05-22-062015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 30

%DEL TIEMPO TOTAL: 10% OBJETIVOS PEDAGOGICOS: PREPARACION CON JUGADORES ESPECIFICOS MEJORAMIENTO DE PLANES DE APERTURA Y MEDIO JUEGO

### **6.7 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROSICLOS 2**

DIAS: 7

FECHA DE INICIO Y FINAL: 23-06-06-07-2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 6%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: RECONOCIMIENTO DE LA SELECCIÓN ESTUDIO DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES, TANTO TACTICAS COMO ESTRATEGICAS

**6.8. ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROCILOS: 1**

DÍAS: 7

FECHA DE INICIO Y FINAL: 07-07-13-07--2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 3%

OBJETIVO PEDAGOGICO: ACTUALIZACION DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS CON MIRAS A LAS COMPETENCIAS CERCANAS

**6.9 ETAPA PRACTICA ESPECIAL: MICROCILOS: 4**

DÍAS: 8

FECHA DE INICIO Y FINAL: 14-07 27-07--2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 2%

OBJETIVO: PEDAGOGICO: ACTUALIZACION LINEAS ESPECÍFICAS DE APERTURA CON MIRAS AL PANAMERICANO U 20 DEL SALVADOR

**7.1 ETAPA: PRACTICA COMPETITIVA: MICROSICLOS: 6**

DÍAS: 30

FECHA DE INICIO Y FINAL: 28 -07-07 -09 -2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 8%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS ASI COMO EL CALCULO PROFUNDO PARA ESTAR EN FORMA PARA EL PANAMERICANO SUB 20 DEL SALVADOR SAN SALVADOR

**7.2 ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROCILOS: 3**

DÍAS: 22

FECHA DE INICIO Y FINAL: 07-09 21-09--2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 7%

OBJETIVO PEDAGOGICO: ACTUALIZACION DE LINEAS ESPECIFICAS DE APERTURA CON MIRAS A LAS COMPETENCIAS FUTURAS

**7.3 ETAPA: TRANSITORIA: MICROSICLOS: 3**

DÍAS: 15

FECHA DE INICIO Y FINAL: 21-09 03-10 – 11 -2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 5%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS TANTO A NIVEL NACIONAL COMO NIVEL INTERNACIONAL

**7.4 ETAPA PRACTICA COMPETITIVA: MICROSICLOS: 4**

DÍAS: 25

FECHA DE INICIO Y FINAL: 04-10- 01 -11-2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 8%

OBJETIVO PEDAGOGICO: ANALISIS Y PREPARACIÓN CON JUGADORES ESPECIFICOS EN BASE AL PANAMERICANO POR EQUIPOS DE URUGUAY MONTE VIDEO

**7.5 ETAPA DE PRACTICA COMPETITIVA: MICROSICLOS 4**

DÍAS: 22

FECHA DE INICIO Y FINAL: 01-11-19-12-2015

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 7%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: RECONOCIMIENTO DE LA SELECCIÓN ESTUDIO DE

FORTALEZAS Y DEBILIDADES, PLANTEAR Y FORMAR RESPERTORIOS

**7.5.1 DISTRIBUCION DE LOS MESOCICLOS DEL PLAN DE ENTRENO**

**7.6 MESOCICLO INTRODUCTORIO**

FECHA DE INICIO Y FINAL: 05/01 25/01

OBJETIVOS: EVALUAR A LOS ATLETAS EN LAS DIFERENTES FACES DEL JUEGO CON LO CUAL SE SACARA LAS DEBILIDADES A TRABAJAR

**7.7 MESOCICLO BASICO**

FECHAS DE INICIO Y FINAL: 01/02 28/02

OBJETIVOS: TRABAJAR LOS ASPECTOS GENERALES DEL JUEGO ENFOCADOS EN LA FACE DEL FINAL DONDE SE TOCARA LA MAYORIA DE FINALES EN RELACION DE LAS PIEZAS

**7.8 MESOCICLO COMPLEMENTARIO**

FECHA DE INICIO Y FINAL: 01/03 29 /03

**OBJETIVOS:** TRABAJAR LOS TEMAS ESTRATEGICOS Y POSICIONALES EN RELACIÓN ALAS DIFERENTES ETAPAS DEL JUEGO PONIENDO ESPECIAL ATENCIÓN EN EL VALOR DE LAS PIEZAS EN UNA DETERMINADA POSICIÓN

#### **7.9 MESOCICLO INTERMEDIO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL:** 29/03 02/05

**OBJETIVOS:** MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN LAS APERTURAS Y DEFENSAS, INCREMENTAR EL CALCULO CONCRETO IMPLEMENTANDO CELULAS DE ENTRENO Y EJERCICIOS DE COMBINACION, GANAR TITULOS INTERNACIONALES MEJORAR EL RATING INTERNACIONAL Y CLASIFICAR A LA SIGUIENTE FASE CLASIFICATORIA

#### **8.0 MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL:** 03/05 06/06

**OBJETIVOS:** EVALUAR EL RENDIMIENTO EN RELACIÓN A LAS COMPETENCIAS QUE PARTICIPARON ELIMINAR LOS PUNTOS DEBILES QUE SE HAN DETECTADO PARA LO CUAL SE EVALUARAN LAS TRES FACES DEL JUEGO

#### **8.1 MESOCICLO BASICO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL:** 07/06 06/07

**OBJETIVOS:** EVALUAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN RELACIÓN AL AREA CENTRO AMERICANA Y DEL CARIBE MEJORAR EL CALCULO CONCRETO CON EJERCICIOS DE COMBINACION PARTIDAS A LA CIEGA CELULAS TACTICAS .BUSCAR LOS PRIMEROS LUGARES A NIVEL POR EQUIPOS

#### **8.2 MESOCICLO INTERMEDIO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL:** 07/07 10/08

DE LOS ATLETAS BUSCANDO NOVEDADES,  
CONCRETO Y CALCULO PROFUNDO DE LA POSICIÓN

**OBJETIVOS:** MEJORAR EL REPERTORIO  
TRABAJAR EL CALCULO

SE PONDRAN PROBLEMAS TACTICOS DE MAYOR PROFUNDIDAD ADEMÁS DE EJERCICIOS COMPUESTOS.

SE BUSCARA MEJORAR EL ESCALAFON MUNDIAL DEL AJEDREZ (FIDE) SE BUSCARA TITULOS Y NORMAS INTERNACIONALES SE MEJORAR EL RATING INTERNACIONAL

#### **8.3 MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL:** 11/08 14/09

**OBJETIVOS:** EVALUAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS EN RELACIÓN A LAS COMPETENCIAS EN LAS QUE PARTICIPARON SE MEDIRA EL RENDIMIENTO EN EL REPERTORIO DEL ATLETA EN RELACIÓN A LAS PIEZAS BLANCAS Y NEGRAS HACIENDO SU RESPECTIVO INFORME PERSONAL DEL CHESS BASE

#### **8.4 MESOCICLO INTERMEDIO B**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 14/09 03/10**

**OBJETIVOS:** MANTENER EL RENDIMIENTO OPTIMO DEL ATLETA TRABAJANDO LOS DETALLES GENERALES A MAYOR PROFUNDIDAD COMO TAMBIEN LOS VALORES TECNICOS Y POSICIONALES

#### **8.5 MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHAS DE INICIO Y FINAL: 04/10 31/10**

**OBJETIVOS:** MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS TRABAJAR EL AREA TECNICO TACTICA Y MEDIR SU RENDIMIENTO A NIVEL NACIONAL

#### **8.6 MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 01/11 21/11**

**OBJETIVOS:** REPASAR LOS DIVEROS TEMAS GENERALES DE CARÁCTER TENICOS ESTRATEGICOS APRENDIDOS EN EL AÑO

#### **8.7 MESOCICLO INTRODUCTORIO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 22/11 19/12**

**OBJETIVOS:** REVISIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA DE LOS ATLETAS EN RELACÓN AL TRABAJO REALIZADO EN EL AÑO EVALUAR SU ASIMILACION PREPARAR A LOS SELECCIONADOS JUVENILES CON RESPECTO A LOS JUEGOS CENTRO AMERICANOS Y DEL CARIBE ESTUDIANTIL EN MEXICO VERACRUZ

### **9. CONTROLES**

A. FECHAS: REVICIÓN DE RANTING, TORNEO NACIONAL APERTURA:

B. OBJETIVO: OBERVAR EL RERPERTORIO DE LOS ATLETAS Y BUSCAR LAS FALLAS TECNICO TACTICAS

C. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL

D. TEST TECNICO

#### **8.1 CONTROLES**

A. FECHAS: 15 DE FEBRERO AL 23 DE MAROZ TORNEO NACIONAL APERTURA SAN SALVADOR EL SALVADOR

B. OBJETIVO: SACAR LA SELECCIÓN NACIONAL

C. CONTROL

FECHAS: CONTINENTAL ABSOLUTO MES DE MAYO POR DEFINIR FECHA

OBEJETIVO: OBTENER EL TITULO DE MAESTRO FIDE Y MAESTRO INTERNACIONAL EN EL SUB 20 DE SAN SALVADOR EL SALVADOR

D. FECHAS: PANAMERICANO SUB 20 DEL 31 DE AGOSTO AL 7 DE SEPTIEMBRE

OBJETIVO: GANAR TITULO DE MF MI Y NORMAS DE GM

PROTOCOLO: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL

E.FECHAS: CONTINENTAL FEMENINO FECHAS POR DEFINIR SEDE MEXICO

OBJETIVO: BUSCAR TITULOS DE WMF WIM GANAR RANKING FIDE

F. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL

E. TEST TECNICO

### **8.2 CONTROLES**

A. FECHAS: PANAMERICANO ESTUDIANTIL DE COSTA RICA DEL 06 AL 12 DE MAYO

QUEDAR ENTRE LOS PRIMEROS TRES LUGARES EN HOMBRES Y MUJERES

### **8.3 CONTROLES:**

A. FECHAS: PANAMERICANO POR EQUIPOS

B. OBJETIVO; MEDIR A LOS EQUIPOS MAYORES A NIVEL PANAMERICANO MEJOR RANKING FIDE Y BUSCAR NORNAS DE MI Y GM

C. FECHAS: ESTUDIANTIL CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE SUB 17

OBJETIVOS: QUEDAR ENTRE LOS PRIMEROS 3 LUGARES

C. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADOS SEGÚN LA TABLA FINAL

D. TEST TÉCNICO

### **8.4 CONTROLES:**

A. FECHAS: TORNEO NACIONAL CLAUSURA

B. OBJETIVO; TERMINAR LA FACE DEL CAMPEONATO NACIONAL SACANDO LA FINAL A OBSULTA

C. FECHAS: SACAR LOS CAMPEONES DE CADA CATEGORIA

OBJETIVOS: QUEDAR ENTRE LOS PRIMEROS 3 LUGARES

C. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADOS SEGÚN LA TABLA FINAL

D. TEST TÉCNICO

## **10: PLAN GRAFICO**

### **ANEXO**

## **11. NECESIDADES:**

**MATERIALES**

**TABLEROS MINIMO 10**

**RELOJES MINIMO 10**

**PC PORTATIL:3**

**PC DE MESA: 1**

**PLANILLAS**

**PAPELERIA**

**RECURSO HUMANO**

**PSICOLOGO**

**MEDICO**



ATLETAS DE LAS CATEGORIAS SUB17 Y MAYOR DE EL SALVADOR SON:

No.	Nombre	
1	Carlos Burgos	edad 34 años
2	Ricardo Chávez	edad 29 años
3	Daniel Arias	edad 15 años
4	Héctor Chávez	edad 32 años
5	David blanco	edad 32 años
6	Jorge Girón	edad 15 años
7	Carlos Argueta	edad 22 años
8	Lucio Mejía	edad 18 años
9	Gabriel De León	edad 14 años
10	José Sánchez	edad 22 años
11	Diego Hernández	edad 15 años
12	David Sánchez	edad 16 años
13	Ingrid Sánchez	edad 22 años
14	Bera Hernández	edad 22 años
15	Gabriela Meléndez	edad 23 años
16	Bernarda Gabriela Silvas	edad 16 años
17	Alejandra Zavala	edad 16 años
18	Diana Guardado	edad 15 años
19	Alcira García	edad 15 años
20	Lorena Zepeda	edad 27 años
21	Claudia Avilés	edad 21 años
22	Gabriela Avelar	edad 24 años
24	Celina Palacios	edad 14 años

Por las diferentes edades que hay en los atletas a tratar como también sus diferentes actividades ya que algunos están cursando el colegio otros la universidad y unos atletas ya son profesionales graduados de la Universidad, el ajedrez como medio educativo y social tiene elementos de diversos contenidos como es sabido el AJEDREZ COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

El Ajedrez tiene todas las cualidades para convertirse en una excelente herramienta pedagógica: esta de acuerdo con el diseño curricular, responde adecuadamente a los objetivos generales que se consignan en él y se enseña jugando con los grandes. El instinto de jugar es exclusivo para los niños y su desarrollo, lo mismo que para el hombre

#### AJEDREZ EN LA EDUCACION

La experiencia cubana, con el ajedrez obligatorio en las escuelas, la rusa y alemana con la enseñanza del ajedrez a temprana edad, las matemáticas, las múltiples inteligencias y el ajedrez en las escuelas canadienses, han logrado un mejor desarrollo intelectual.

El ajedrez sirve hoy en muchos países, España, Bulgaria, Hungría no se han quedado atrás en el desarrollo cognitivo. Los grandes laboratorios de computación usan al ajedrez y sus formas de resolución para mejorar el pensamiento artificial, en especial la forma de imponer los heurísticos que generarán una especie de capacidad intuitiva de aprendizaje cibernético, con una gran variedad de programas, en Estados Unidos, Rusia, Alemania, Inglaterra o Francia.

El aprendizaje y práctica del ajedrez promueve el desarrollo de factores intelectuales, de aprendizaje y de personalidad:

**Intelectuales:** desarrolla el razonamiento abstracto, la memoria y la imaginación creativa.

**Metodología:** el aprendizaje y entrenamiento de la memoria fortalece la atención y la concentración así como el hábito de organizar el propio tiempo y el propio trabajo.

**Culturales:** La filosofía del ajedrez, la historia - legado cultural que tiene varios siglos- la adopción de nuevas tecnologías, el uso de bases de datos, los lenguajes e idiomas, la inteligencia artificial incentiva y motiva a tomar estudios superiores en un mundo intercultural.

#### BENEFICIOS DEL AJEDREZ EN LA EDUCACION

Los niños y niñas, a través del aprendizaje del ajedrez, descubren sus habilidades intelectuales.

Participando de un deporte que no los limita para compartirlo con sus mayores, les permite una madurez de intercambios sociales de mayor envergadura.

El ajedrez, por su cultura e inserción en todo el mundo, abre una visión amplia de posibilidades, habilidades y destrezas.

Los jóvenes encuentran, en el método de estudio del juego, las enseñanzas de conductas faltantes en el desarrollo curricular de las escuelas.

Con la práctica del ajedrez, según su edad, se obtiene una base de conocimientos que les permite ir descubriendo peldaño a peldaño inteligencias múltiples.

Mediante juegos ajedrecísticos se adquiere otros vocabularios como el de las matemáticas, el idioma, el lenguaje intrapersonal e interpersonal, complementándolo con la rica variedad de múltiples inteligencias.

El pensamiento lateral, la memoria visual, la deducción o el pensamiento analógico se enriquecen mediante conductas habituales frente a la resolución de problemas.

Se obtiene serenidad en la toma de decisiones y respuestas más claras frente a cada situación particular en sus vidas.

Directivos, padres y maestros obtienen información valiosa sobre el que hacer educativo de sus discípulos.

La enseñanza del ajedrez escolar desarrolla facultades fundamentales de orden intelectual como la atención, el raciocinio, el cálculo, la investigación, la toma de decisiones.

Tiene una base matemática que es el lenguaje del método y el pensamiento ordenado. La matemática es el instrumento y lenguaje de la ciencia.

Estimula el desarrollo de habilidades cognitivas tales como: memoria, inteligencia, análisis, concentración; capacidades fundamentales en la evolución ulterior del individuo.

Da una pauta ética en el momento propicio para la adquisición de valores morales.

Debido a sus múltiples ventajas contribuyen a la formación de mejores ciudadanos.

Permite transferencia a situaciones de la vida diaria.

Minimiza el cansancio físico y enriquece el espíritu.

Favorece el desarrollo del lenguaje ajedrecístico y su habilidad para la argumentación.

Contribuye al mejoramiento del individuo; mediante el desarrollo y descubrimiento de inteligencias múltiples.

“Las virtudes del Ajedrez son tan innumerables como los granos de arena de un desierto”  
(Proverbio árabe)

El Ajedrez es un juego que ha marchado a la par del desarrollo de la Humanidad durante cientos de años y que es practicado por millones de personas que comprenden, además de su belleza, sus valores humanos y culturales.

La práctica del Juego Ciencia no sólo proporciona satisfacción competitiva, también aporta diversos beneficios a sus practicantes; investigaciones recientes permiten afirmar que el mismo ayuda a retratar la aparición de la enfermedad neurodegenerativa llamada mal de Alzheimer. Asimismo, en los últimos años se manejan hipótesis acerca de la utilización del Ajedrez como patrón para tomas de decisiones en determinados procesos económicos.

#### Capacidades intelectuales que desarrolla el Ajedrez

Destacados investigadores han reconocido los múltiples beneficios que brinda el Ajedrez en las áreas del desarrollo de la capacidad intelectual y de las habilidades de inteligencia emocional y afirman que el milenar juego constituye una herramienta para el mejoramiento del coeficiente intelectual y el rendimiento escolar de los niños y jóvenes que lo han practican.

**Atención y concentración:** esta es una de las capacidades que más rápidamente promueve el Ajedrez. El desarrollo de una partida puede ser arduo, con múltiples alternativas y dentro de un límite de tiempo significativo. Una desatención durante la partida puede contribuir a realizar jugadas erróneas que conllevan a la pérdida de la misma. Por lo tanto, el ajedrecista debe mantener un altísimo grado de atención y concentración durante el juego. Este mejoramiento en la capacidad de concentración se llega a manifestar también en otras áreas de desempeño de la persona.

**Análisis y síntesis:** Durante la partida de Ajedrez, el jugador se enfrenta en cada jugada a múltiples alternativas y a la necesidad de contrarrestar las amenazas del contrario. Esto implica que deba analizar múltiples alternativas de respuesta y sintetizar cuál es la más apropiada.

El ex-Campeón Mundial Gary Kasparov

En una clase de Ajedrez en Georgia

**Resolución de problemas y toma de decisiones bajo presión:** durante la partida, el ajedrecista enfrenta diferentes problemas para los que debe definir y aplicar una estrategia de solución. Como el tiempo es un factor limitante en las partidas de Ajedrez, deben también tomarse importantes decisiones sobre la estrategia a seguir bajo la presión del tiempo.

**Memoria:** debido a la multiplicidad de variantes que se calculan ante cada jugada durante una partida, y al relativo tiempo con que cuenta para escoger la mejor respuesta, una buena memoria

es un aliado muy importante para el ajedrecista. Muchas de las repuestas pueden basarse en la experiencia o el conocimiento del jugador de posiciones similares jugadas en otras partidas y para eso es necesario recordar muchas partidas.

**Creatividad e imaginación:** en el Ajedrez no es suficiente tratar de seguir patrones de jugadas estudiadas o practicadas previamente. A fin de lograr ventajas claras sobre su oponente, el ajedrecista debe imaginar posiciones distintas a la que está presente en el tablero y definir estrategias que le permitan llegar a ellas.

**El razonamiento lógico-matemático:** el tipo de razonamiento empleado en el Ajedrez es similar al utilizado en las Matemáticas. Algunas investigaciones han mostrado una importante correlación entre la práctica del Ajedrez y el mejoramiento de las habilidades lógico-matemáticas, fundamentalmente en los niños y jóvenes.

**Habilidades de inteligencia emocional que desarrolla el Ajedrez**

**Control emocional:** el desarrollo de una partida de Ajedrez requiere de un alto grado de control emocional. Un jugador no se puede dejar llevar por la ira o la frustración ante una mala jugada realizada, pues podría no lograr recuperarse y perder la partida. Ante una mala jugada propia, el ajedrecista debe actuar de forma fría para que el oponente no lo perciba y definir una nueva estrategia para sobreponerse al error. El Ajedrez también permite al niño aprender a controlar sus sentimientos de frustración ante la derrota y convertirlos en energía positiva para enfrentar el próximo reto superando los errores cometidos.

**Sentido de transparencia:** para jugar Ajedrez se requiere darle seguimiento a una serie de reglas técnicas cuyo incumplimiento es penalizado. Tampoco, el jugador puede culpar a otros de sus errores. Son sus propias capacidades y acciones las que determinan su desempeño. El jugador debe aprender a ser honesto e íntegro consigo mismo y con quienes le rodean. El Ajedrez se promueve la honestidad y la integridad de la persona.

**Adaptabilidad:** Durante el desarrollo de una partida se presentan situaciones inesperadas, que exigen al jugador adaptar sus estrategias de acuerdo a la nueva situación en el tablero de juego

**Sentido de logro y autoestima:** El Ajedrez es un combate mental en el que el dominio del carácter es importante para ir subiendo el nivel de juego mediante el estudio, esfuerzo y la práctica. La suerte no es un factor de importancia en el juego; es el mejoramiento de las habilidades y los conocimientos técnicos del jugador el que le hará vencedor. Esto hace que conforme se vaya mejorando en el juego, se vaya incrementando la autoestima de la persona y tomando más confianza para aprender y enfrentar otras situaciones.

Empatía: En el Ajedrez es muy importante comprender la estrategia del oponente e interpretar sus emociones para anticiparse a sus acciones.

Trabajo en equipo y colaboración: A pesar de ser un juego individual, en el Ajedrez también se compite por equipos. Para tener éxito se desarrolla una colaboración entre todos los miembros del equipo. Este mismo sentimiento de trabajo en equipo y colaboración se desarrolla a nivel de los Clubes de Ajedrez, Escuelas y Colegios. También, es práctica común en los torneos de Ajedrez el que los jugadores analicen las partidas después de finalizadas, lo cual es un trabajo ejemplar de colaboración para el mejoramiento y superación personal

Iniciativa: El éxito en el Ajedrez requiere de mucha iniciativa y creatividad durante el desarrollo del juego.

## ATLETAS DE LAS CATEGORIAS SUB17 Y MAYOR de EL SALVADOR EN LOS CUALES SE TRABAJARA

1 Carlos Burgos edad 35años maestro internacional de la federación internacional de ajedrez fide rating internacional 2294 MI OBJETIVOS: Mejorar el rendimiento técnico táctico en relación a su repertorio de aperturas y defensas el rating internación con una valoración 2300 fide

2 Ricardo Chávez edad 29 años maestro fide de la federación internacional de ajedrez FIDE Rating internacional 2167

OBJETIVOS: mejor el rendimiento técnico en relación a su repertorio de aperturas y defensas mejorar el rating internacional con una valoración de 2200 buscar el título de Maestro internacional

3 Daniel Arias edad 15 años maestro fide de la federación internacional de ajedrez fide Rating internacional 2150

OBJETIVOS: Mejorar el rendimiento técnico táctico su repertorio. Depurar su repertorio de aperturas y defensas buscar el título de maestro internacional tener un elo de 2200

4 Héctor Chávez edad 32 años maestro nacional de la federación salvadoreña de ajedrez rating 2152

OBJETIVO: Establecer un repertorio técnico táctico incrementar su rating internacional con una valoración de 2200puntos buscar el título de maestro fide

5 David blanco edad 25años maestro nacional de la federación salvadoreña de ajedrez rating 1968

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas mejorar su rendimiento técnico táctico, mejorar se rating internacional con una valoración de 2100 puntos buscar el título de MF

6 Jorge Girón edad 15 años maestro nacional de la federación salvadoreña de ajedrez rating internacional 2219

OBJETIVOS: Mejorar su rendimiento técnico posicional. Establecer un repertorio de aperturas y defensas buscar los títulos de maestro fide y maestro internacional

7 Esteven Méndez edad 28 años primera categoría rating internacional 1800

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas y defensas mejorar su valoración general de la posición mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de CM candidato a maestro

8 Jaime blandón edad 23 años categoría superior rating internacional 1929

OBJETIVOS: Mejorar su rendimiento técnico táctico establecer un repertorio de aperturas mejorar su rating internacional con una valoración de 40 puntos buscar el título de CM candidato a maestro

9 Gabriel De León edad 14 años categoría superior rating internacional 1813

OBJETIVOS; Mejorar su rendimiento en relación a su repertorio de aperturas y defensas, mejorar su cálculo concreto aparecer con rating internacional con una valoración de 1970 puntos buscar el título de CM candidato a maestro

10 José Sánchez edad 22 año maestro nacional de la federación salvadoreña de ajedrez rating internacional 1982

OBJETIVOS: Mejorar su rendimiento posicional establecer y depurar su repertorio de aperturas y defensas mejorar su rating internacional con una valoración de 60 puntos buscar el título de CM candidato a maestro

11 Diego Hernández edad 16años Categoría superior rating internacional 2052MF

Objetivos: Establecer un repertorio de aperturas de acuerdo a sus torneos internacionales mejorar su rendimiento técnico táctico mejorar su rating internacional en una valoración de 2100 puntos buscar el título de MI

12 David Sánchez edad 16 años categoría superior rating internacional 1822

Objetivos: Depurar su repertorio de aperturas mejorar su nivel táctico mejorar su comprensión de las aperturas y defensas que juega mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de Cm candidato amaestro

13 Ingrid Sánchez edad 23años maestro fide WMF de la federación internacional de ajedrez fide rating internacional 1980

OBJETIVOS: Mejorar su nivel técnico táctico depurar su repertorio de aperturas mejorar su cálculo concreto y profundo, mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestra internacional WMI

1 Bera Hernández edad 22 años categoría primera división rating internacional 1823

OBJETIVOS: Mejorar su repertorio de aperturas. Mejorar su nivel técnico , mejorar su rating internacional con una valoración de 40 puntos buscar el título de cm candidata a maestra

15 Gabriela Meléndez edad 23 años Maestra fide WMF Rating internacional 1931

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas , mejorar su nivel técnico táctico controlar su descontrol en el uso del tiempo mejorar rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestra internacional WIM

16 Bernarda Gabriela Silvas edad 16 años categoría primera rating nacional 1800

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas mejorar su nivel táctico controlar su uso desmedido del tiempo mejorar su rating internacional con una valoración de 30 puntos buscar el título de CM candidata a maestra

17 Alejandra Zavala edad 16 años categoría superior rating internacional 1846

OBJETIVOS: Mejorar su repertorio de aperturas Incrementar su cálculo concreto y profundo mejorar su nivel técnico táctico incrementar su rating fide con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestra fide WMF

18 Diana Guardado edad 15 años categoría segunda rating Nacional 1640

OBJETIVOS: Mejorar su repertorio de aperturas incrementar su cálculo concreto Aparecer con rating internacional con una valoración de 1750 buscar el título de candidata a maestra WCM

19 Alcira García edad 15 años categoría segunda rating internacional 1723

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas mejorar su nivel técnico táctico incrementar su rating internacional con una valoración de 5º puntos buscar el título de candidata a maestra WCM

20 Lorena Zepeda edad 30 años maestra internacional WIM rating internacional 2196

OBJETIVOS: Mejorar su cálculo concreto y profundo depurar su repertorio de aperturas incrementar su nivel técnico táctico mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar normas de gran maestra WGM

21 Estafani de León edad 15 años categoría primera rating internacional 1796

OBJETIVOS: Mejorar su nivel técnico depurar su repertorio de aperturas, mejorar su nivel en la fase final y medio juego incrementar su rating internacional con una valoración de 40 puntos buscar el título de candidata a maestra WCM

22 Gabriela Avelar edad 25 años maestra fide WMF rating internacional 1905 la atleta estudia un doctorado en estados unidos el trabajo será mas a larga distancia via internet

OBJETIVOS mejorar su elo internacional sacar el titulo de wim

23 Celina Palacios edad 15 años categoría primera rating Nacional 1700

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas mejorar su nivel técnico táctico incrementar su rating fide con una valoración de 50 puntos buscar el título de candidata a maestra WCM

24 Mejia, Giuseppe edad 22 años categoría superior rating internacional 1952

OBJETIVOS: Depurar su repertorio de apertura u conceptos generales mejorar su nivel técnico táctico incrementar su rating internacional en una valoración de 2000 puntos buscar el título de candidato a maestro CM

Observaciones: En el presente plan de entreno debido a su limitado presupuesto de fogueo no se colocaron los siguientes torneos.

Open de México que es en semana santa en México

Los torneos open de cuba los cuales son: El Torneo Capablanca in Memoriam, La Habana Cuba, Torneo Guillermo García in Memoriam, Santa Clara Cuba estos torneos están comprendidos entre los meses de mayo y junio: Dichos torneos son de muy alto nivel competitivo los atletas puede mejorar el rating internacional obtener normas para títulos internacionales por lo cual los seleccionados deberían tener posibilidades de participar por lo que es recomendable el buscar patrocinadores para su participación

Torneo centro americano copa Kirssan el cual es un torneo que patrocina el presidente de la federación internacional de ajedrez FIDE dicho evento no tiene fecha ni cede por lo cual esta la posibilidad que este año no se haga

Campeonato centro americano y del caribe u 20 sede Trinidad y Tobago opción 1 opción 2 Venezuela dicho torneo da los títulos de maestro fide y maestro internacional y norma de GM por lo cual los seleccionados juveniles deberían participar por ello es necesario buscar patrocinadores para su participación.

Panamericano de la juventud 05 al 12 de julio en Bogotá Colombia dicho evento da títulos fide este evento es para seleccionados juveniles

Continental absoluto Brasil octubre este evento es clasificatorio al mundial de ajedrez da normas para título internacional además de poder mejorar su rating internacional por ello es recomendable que los seleccionados participen en dicho torneo por cual es necesario buscar patrocinadores para su participación

Open de panamá ciudad de panamá entre octubre noviembre este torneo es entre octubre y noviembre dicho evento tiene un buen nivel técnico ya que participan una buena cantidad de gm mi mf de todo el mundo en dicho evento se puede mejorar el rating internacional obtener normas para títulos internacionales por ello es necesario buscar patrocinadores para su participación

Los torneos en mención tienen choques en las fechas con algunos de los torneos nacionales los cuales son en su mayoría realizados los fines de semana por lo cual no tienen mucha importancia. Dichos eventos pueden influir en el plan de entreno de acuerdo a su carga e intensidad el trabajo pueden variar según la magnitud e importancia del torneo al igual que la disponibilidad de los atletas en su participación

Además no se tomaron en cuenta los torneos del circuito español los cuales comienzan julio y terminan en octubre sería recomendable que los seleccionados mayores pudieran participar en dicho circuito ya que es una serie de torneos de gran nivel el cual brinda posibilidades de normas internacionales mejorar el ranking fide

El open del salvador san salvador no se tomó en cuenta porque desconozco si el otro año se volverá hacer al igual que no se fecha sede por lo consiguiente es un torneo que el 2014 se hizo por primera vez no hay seguridad que el 2015 se hará la siguiente edición

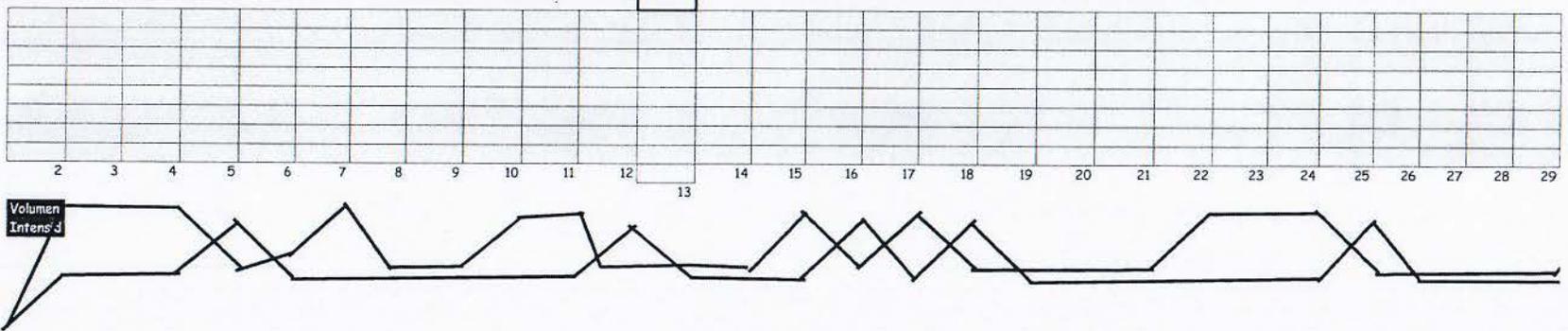
**ENTRENAMIENTO DE LA SEMANA AREA FISICA FEDERACIÓN NACIONAL DE AJEDREZ  
DE EL SALVADOREN TRENADOR**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p>Pierna</p> <p>Gradas 15 minutos ejercicios variados</p>	<p>Brazos</p> <p>Curl con barra 3/10</p> <p>Curl con mancuerna 3/10</p>	<p>Pecho</p> <p>Press banca 3/10</p> <p>Press inclinado 3/10</p>	<p>Hombros y espalda</p> <p>Copa 3 /10</p> <p>Serrucho 3/10</p>	<p>Circuito</p> <p>sentadla 2/10</p> <p>sentada búlgara 2/10</p>
<p>Desplantes 4 vueltas</p> <p>Desplantes con inclinación 3 vueltas</p>	<p>Predicador adelante 3/10</p> <p>Predicador atrás 3/10</p>	<p>Pres declinado 3/10</p> <p>Abertura con mancuerna 3/10</p>	<p>Elevación frontal 3/10</p> <p>Elevación lateral 3/10</p>	<p>Desplantes 3 vueltas</p> <p>Desplantes inclinado 3 vueltas</p>
<p>sentadla 3/10</p> <p>sentadla búlgara 3/10</p>	<p>Copa 3/10</p> <p>Remo sentado 3/10</p>	<p>Pres militar adelante 3/10</p> <p>Pres militar 3/10</p>	<p>Pechadas 50</p> <p>Polea tras cuello 3/10</p>	<p>Remo sentado 2/10</p> <p>Remo parado 2/10</p>
<p>Leg Spress 3/10</p> <p>Leg Extensión 3/10</p>	<p>Curl con mancuerna inclinado 3 /10</p>	<p>Remo parado 3/10</p> <p>Abertura inclinado 3/10</p>	<p>Intensión en barra 3/10</p>	<p>Leg press 2/10</p> <p>Leg Exrecion 2/10</p>
<p>Leg Curls 3/10</p> <p>Dominadas con 60% del peso 3/10</p>	<p>Extensión en cable 3/10</p> <p>Rompe cráneo 3/10</p>	<p>Pool over 3/10</p> <p>Abertura en banca 3/10</p>	<p>Laterales en mancuerna 3/10</p> <p>Laterales en barra 3/10</p>	<p>Curls con mancuerna 3/10</p> <p>Curls en predicador 3/10</p>
<p>Polea tras cuello adelante y atrás 3/10</p>	<p>Intensión polea 3/10</p> <p>Jalón tras cable 3/10</p>	<p>Dominadas abierto 3/10</p> <p>Dominadas medio abierto 3/10</p>	<p>Jalón al frente 3/10</p>	<p>Extensión cable</p> <p>Rompe cráneo 3/10</p>
<p>Estiramientos varios</p>	<p>Estiramientos varios</p>	<p>Estiramientos varios</p>	<p>Estiramientos varios</p>	<p>Estiramientos varios</p>

Inicio del Macrociclo	5 de ene de 15	Finalización del Macrociclo:	19 de dic de 15
-----------------------	----------------	------------------------------	-----------------

Meses	Enero							Febrero							Marzo							Abril							Mayo							Junio							Julio																										
Etapas de la Macro...	Preparación General																												Practica especial							Practica especial							práctica especial							compet							Practica ESPECIAL							Prep. Gral.		P.esp.		Especi	
Competencias	a Basico																												compleme							o							a							a basico							cio												
Microciclos	1competi	2competi	competi	4ajuste	5ajust	6compe	7ajuste	8carg	9ajust	10comp	11Ajuste	12carga	13activa	14comp	15activa	16compe	17reca	18carga	19impac	20Acti	21comp	22comp	23reca	24ajust	25carg	26imp	27imp	28acti																																									
Fechas de las semanas	05/ene	18/ene	25/ene	01/feb	08/feb	15/feb	22/feb	01/mar	08/mar	15/mar	22/mar	29/mar	05/abr	12/abr	19/abr	26/abr	03/may	10/may	17/may	24/may	31/may	07/jun	16/jun	23/jun	30/jun	07/jul	14/jul	21/jul																																									
semanas	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	28	28	28	20	20	20	28	28	28	28	28	20	20	20	20	20	28	28																																								
Volumen	1680'	1680'	1680'	1200'	1200'	1680'	1200'	1200'	1680'	1200'	1200'	1200'	1200'	1680'	1680'	1200'	1680'	1680'	1680'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'																																								
Aperturas				400'	400'		200'	600'			300'	100'	250'									300'	300'	600'	300'			200'																																									
Finales							200'	240'		300'		340'	200'			400'													600'																																								
Ej. Finales				100'	100'			100'		300'		100'	200'																200'																																								
simultaneas											200'	100'	250'			300'						600'	400'						200'																																								
simultaneas												100'				100'				100'		100'		100'					100'																																								
simultaneas				600'	600'		540'				300'				400'					500'	300'		600'	600'					100'																																								
P. Física							60			300	100	100	100'							100									100																																								
Test				100	100		100				200									100									200																																								
Test							cumprian			100			300	100									400						cumprian																																								
Total	1680'	1680'	1680'	1200	1200	1680	1200	1200	1680	1200	1200	1200	1200	1680	1680	1200	1680	1680	1680	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200																																								
Test Médicos	1												2						3																																																		
Test Pedagógicos	1													3																																																							

Competencias	Evento	Fecha
	torneo Revisión de Rating	11 enero 09 de febrero
	Torneo Nacional Abierto	15 de febrero al 07 de marzo
	continental absoluta(URUGUAY Monte Video)	15 de mayo al 24 mayo
	Nacional femenino	07 de mv al 25 de abril
	Torneo categorias	14marzo AL 18 DE abril del
	final de categorias winbledon	25marzo AL 23 de mayo
7	centro americano mayor	15 al 22 julio 2015
	Panamericano escolar Costa Rica	06. 12 de agosto 2015
	Panamericano U20 El salvador	31agosto-07 se septiembre 205
	Continental femenino mexico	octubre fecha pro definir
11	centro americano y del caribe estudiantil(MEX)	noviembre fecha por definir



Agosto					Septiembre					Octubre					Noviembre					DICIEMBRE		
Practica Competitiva					Prep. Especial		TRAN			Practica competitiva					Preparación Competitiva							
clo					clo		clo			clo					lo							
2com	30com	31com	32recu	33imp	34acti	35com	36ajus	37agas	38carg	39imp	40acti	41acti	42com	43recu	44acti	45com	46ajus	47agas	48agas	49agas		
28/jul	04/ago	11/ago	17/ago	24/ago	31/ago	07/sep	14/sep	21/sep	27/sep	04/oct	11/oct	18/oct	25/oct	01/nov	08/nov	15/nov	22/nov	29/nov	06/dic	13/dic		
03/ago	10/ago	17/ago	24/ago	31/ago	07/sep	14/sep	21/sep	25/sep	03/oct	10/oct	17/oct	24/oct	31/oct	07/nov	14/nov	21/nov	28/nov	05/dic	12/dic	19/dic		
20	20	20	20	20	20	20	20	28	28	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
1200'	1680'	1200'	1200'	1200'	1680'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1680'	1680'	1200'	1200'	1200'		
	CP				CP										CF	CP						
		300'	600'	400'	300'	300'	400'	600'	300'		200'	400'						300'	480'			
		200'		200'	100'	100'	200'	500'	500'		200'	400'		960'					600'	300'		
		300'		400'			400'		200'		200'	200'										
		300'									960'	60'	200'						200'			480'
			100'			100'		100'			100'			240'								300'
																			600'			
			500'			800'	600'				60'			860'			960'					
														120'								
		100		100		100	100		100	80			120				120		120	120		
				100			100				120	3'00		100			120					
									100		200								100			
				cumple					cumple					cumple								
1200	1680	1200	1200	1200	1680	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1680	1200	1200	1680	1200	1680	1200	1200	1200
4									5													
6								7														20

VOLUMENES  
TOTALES  
66000

