Radicado: R 202102004741
Fecha: 21/07/2021 17:50:17.247
Tipo: INFORME DE ACTIVIDADES
Ruta: RUTA DE PAGOS



Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
				12	07	2021	20	07	2021
20	07	2021							

Contratista	FREDY ALEXANDER URIBE HENAO	CC	8105506
		CE	
		NIT	
Liga	Liga de discapacidad física - LIDEFIAN		
Deporte	PARA POWERLIFTING	**Modalidad**	PARA POWERLIFTING
Atletas a cargo	**Femenino** EN CONVOCATORIA **Masculino** EN CONVOCATORIA		
Informe de actividades N°	01	**Convenio o Contrato N°**	363 DE 2021
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico, táctica, teoría y condicional de los atletas de la liga de Discapacidad Física LIDEFIAN en para-powerlifting.		
Supervisor del contrato	Jairo De Jesus Jimenez Moreno		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
En convocatorias				

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

OBJETIVO GENERAL: planificar y gestionar todo lo concerniente al deporte de para-powerlifting

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: N/A
- Técnicos: gestionas con la liga de pesas el espacio y los horarios para iniciar el trabajo de para-powerlifting.
  - Realizar diferentes convocatorias a deportistas específicos para el deporte.
- Tácticos: N/A
- Psicológicos: N/A
- Teóricos: N/A

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)													
LUNES	12 julio	MARTES	13 julio	MIERCOLES	14 julio	JUEVES	15 julio	VIERNES	16 julio	SABADO		DOMINGO	
Inicio de actividades Reunion informativa con los supervisores de INDEPORTES ANTIOQUIA		Llamado a presidente de liga de pesas llamado a deporistas		Reunión informativa con el equipo administrativo		Planificacion de actividades Llamada a deportistas		Planificacion entrenamientos semanales					
LUNES	19 julio	MARTES	20 julio	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
Planificación de actividades anuales		festivo											
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
N/A	N/A

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
N/A	N/A

5. Mayor resultado alcanzado durante las sesiones de entrenamiento. (Análisis breve de los aspectos positivos a resaltar con respectos a los objetivos planteados) N/A
6. Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o los test y anexe los resultados N/A

COMPETENCIAS

7. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.						
A			**Sede**	**Competición**	**Resultado (Lugar / marca)**	**N° de Rivales**
			N/A	N/A	N/A	N/A
8. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos						
NA						

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

9. Información de los controles biomédico realizados por medicina.
N/A
10. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes? En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
N/A

NECESIDADES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

11. Requerimientos y necesidades
N/A

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

12. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de julio al 20 e agosto de 2021

OBJETIVO GENERAL: planificar y gestionar todo lo concerniente al deporte de para-powerlifting

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: iniciar trabajos de acondicionamiento físico en lo deportistas convocados y nuevos.
- Técnicos: gestionar con la liga de pesas el espacio y los horarios para iniciar el trabajo de para-powerlifting.
  - Realizar diferentes convocatorias a deportistas específicos para el deporte.
  - Observar y corregir las diferentes posturas, técnicas específicas del deportista.
- Tácticos: evaluar las condiciones en la ejecución de ejercicios.
- Psicológicos: observar y reconocer los diferentes estados de ánimo de los deportistas
- Teóricos: profundizar en los reglamentos del deporte.

13. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES PARA EL SIGUIENTE MES												
LUNES		MARTES		MIERCOLES	21 Julio	JUEVES	22 Julio	VIERNES	23 Julio	SABADO		DOMINGO
				Planificar Convocar deportista Reunion presidente de liga de pesas		Planificar Gestionar		Planificar				
LUNES	26 Julio	MARTES	27 Julio	MIERCOLES	28 Julio	JUEVES	29 Julio	VIERNES	30 Julio	SABADO		DOMINGO
Planificar Convocar Gestionar		Planificar gestionar		Convocar		Convocar Gertionar		Planificar Gestionar Convocar				
LUNES	02 agosto	MARTES	03 agosto	MIERCOLES	04 agosto	JUEVES	05 agosto	VIERNES	06 agosto	SABADO		DOMINGO
Reunion con deportistas		Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia		Fuerza De Resistencia Explosiva Coorinacion		Planificacion		Resitencia a la fuerza Fuerza explosiva Posturas				
LUNES	09 agosto	MARTES	10 agosto	MIERCOLES	11 agosto	JUEVES	12 agosto	VIERNES	13 agosto	SABADO		DOMINGO
Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia		Convocatorias Gestion		Coordinacion Fuerza .explosiva De Resistencia		Planificacion Convocatorias Gestion		Posturas Tecnica Fuerza e resitencia				
LUNES	16 agosto	MARTES	17 agosto	MIERCOLES	18 agosto	JUEVES	19 agosto	VIERNES	20 agosto	SABADO		DOMINGO

Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia	Convocatorias Gestion	Fuerza Fuerza maxima Fuerza .explosiva	Planificacion Convocatorias Gestion	Fuerza Maxima			

14. Metas a alcanzar en el mes

- Físicos: acondicionar a los deportistas convocados
  - Técnicos: observar y corregir las diferentes técnicas de los deportistas
- Tácticos: implemetar estrategias que permitan el mejoramiento continuo de la ejecución de las diferentes técnicas
- Psicológicos: conocer, identificar los comportamientos individuales y colectivos de los deportistas.
- Teóricos: socializar las reglas y normas del deporte.

15. Test a realizar en el mes.

N/A

16. Observaciones:
N/A

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***





Andres Felipe Muñoz Prieto
Metodólogo Discapacidad

_____
Firma Del Entrenador

Nombre: FREDY ALEXANDER URIBE H