Radicado: R 202102007296
Fecha:20/10/2021 11:32:27.05

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:FREDY ALEXANDER URIBE HENAO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202102007296

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De			Hasta		
				21	09	2021	20	10	2021
20	10	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** 1 **Masculino** 5		
Informe de actividades N°	04	**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 En minutos	% CUMPLIMIENTO
Jackeline salgado granada	20	15	1260	75
Kevin sebastian villa waldo	20	16	1140	80
Manuel Albeiro castañena	20	19	1560	95
Juan pablo gallego Grisales	15	14	1185	93.33
Duvan Yesid Montoya varela	20	19	1560	95
Oswal Alberto watstein daza	9	9	660	100

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

OBJETIVO GENERAL: Mejorar las capacidades físicas de los deportista de parapowerlifting

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: mantener la fuerza en los deportistas
  - Técnicos: Realizar diferentes convocatorias a deportistas específicos para el deporte.
  - Corregir las diferentes posturas, técnicas específicas del deportista.
- Tácticos: aplicar estrategias que ayuden al mejoramiento de las técnicas
- Psicológicos: procurar una mejor socialización y armonía del grupo
- Teóricos: difundir las nuevas reglas del reglamento después de los olímpicos.

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

HORARIO ACTIVIDADES PARA EL SIGUIENTE MES											
LUNES		MARTES	21	MIERCOLES	22 de sept	JUEVES	23 de sept	VIERNES	24 de sept	SABADO	25 de septiembre	DOMINGO
		Planificacion		Coordinacion Fuerza .explosiva De Resistencia , tecnica		Fuerza maxima Movilidad Resistencia		Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia Trabajos concentricos		Movilidad Trabajos segmientados Fuerza maxima y Resistencia a la fuerza Trabajo de recuperacion		
LUNES	27 de sept	MARTES	28 de sept	MIERCOLES	29 de sept	JUEVES	30 de sept	VIERNES	01 de octubre	SABADO	02 de octubre	DOMINGO
Fuerza explosiva Tecnica, coordinacion todo con trabajos aislados		Planificacion		Tecnica Resistecncia a la fuerza		Movilidad Fuerza maxima Resistencia Tecnica		Resitencia a la fuerza Fuerza explosiva Movilidad Coordinacion		Fuerza maxima Fuerza explosiva Resitencia a la fuerza		
LUNES	04 de octubre	MARTES	05 de octu	MIERCOLES	06 de octubre	JUEVES	07 de octubre	VIERNES	08 de octubre	SABADO	09 de octubre	DOMINGO
Fuerza De Resistencia Explosiva Coordinacion Ejercicios aislados		Descanso a los deportistas convocatoria		Movilidad Fuerza De Resistencia Explosiva Coorinacion		Fuerza maxima Movilidad Resistencia Tecnica Resistencia		Resitencia a la fuerza Fuerza explosiva Movilidad Coordinacion		Fuerza maxima Fuerza explosiva Resitencia a la fuerza		
LUNES	11 de octubre	MARTES	12 de octu	MIERCOLES	13 de octubre	JUEVES	14 de octubre	VIERNES	15 de octubre	SABADO	16 de octubre	DOMINGO
Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia Trabajo aerobico		Planificacion		Ejercicios asilados Coordinacion Fuerza .explosiva De Resistencia		Fuerza maxima Movilidad Resistencia Tecnica		Posturas Tecnica Fuerza e resitencia		Movilidad Tecica Fuerza maxima		
LUNES	18 de octubre	MARTES	19 de octu	MIERCOLES	20 de octubre	JUEVES		VIERNES		SABADO	18 septie	DOMINGO
Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia Trabajo aerobico		Planificacion		Fuerza explosiva Fuerza maxima, coordinacion todo con trabajos aislados								

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
Jackeline salgado	Logro superar su marca paso de 40kg a 53kg
kevin villa	Se logra matener las marcas personales, pero con una mejor ejecución de la técnica 90kg
Manuel catañeda	Se logra mejorar su marca del año paso de 95kg a 100kg
Juan pablo gallego	Mantener sus marcas persoanles 170kg
Duvan Yesid Montoya	Se realiza una muy buen apreparacion física para el trabajo complementario que se viene
Oswal Alberto watstein	Incorporarlo a los trabajo del grupo

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)

Se logra llegar a mejorar marcas personales, se logra llegar a los mejores registros de los deportistas y van mejorando cada vez mas, a pesar que que aun no se realiza un control formal. al igual que se logra incorporar un deportista mas.

6. Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o los test y anexe los resultados

No se realizaron tets en este periodo

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.
Si, dos atltetas estuvienron en control medico y serán remitidos a nutrición, ellos fueron jackelin salgado y manuel Castañeda
10. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes? El deportista manuel, presenta incovenintes enn un hombro , valorado por medicina, le mandan tratamiento antinflamatorio casero, contrastes con calor y frio y debe de volver en 15 dias. Jackeline solo se presento para revisión general y para ser remetida a nutrición.
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 octubre al 20 de noviembre de 2021

OBJETIVO GENERAL: realizar el primer control deportivo con los deportistas de para-powerlifting

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: superar o igualar las marcas personales
- Técnicos:
  - Corregir las técnicas específicas del deportista, para taratar de mejor cada dia mas
- Tácticos: implementar estrategias que ayuden al mejoramiento de las técnicas
- Psicológicos: procurar una mejor socialización y armonía del grupo
- Teóricos: complementar los reglamentos para una parada nación que se realizara en diciembre

13. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)													
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	21 octu	VIERNES	22 octu	SABADO	23 octu	DOMINGO	

						Movilidad Fuerza maxima, Coordinacion, recuperacion		Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia		Trabajo técnica Furza máxima Resistencia ala fuerza Trabajo segmentado											
LUNES	25 octu	MARTES	26 octu	MIERCOLES	27 octu	JUEVES	28 de octu	VIERNES	29 octu	SABADO	30 octu	DOMINGO									
Fuerza explosive Tecnica, coordinacion Trabajo cardio		Planificación		Se realizaron segemetados de fuerza, Resistencia, coordinacion. Musculos porteriores		Movilidad, activacion,Fuerza maxima, recuperacion		Fuerza De Resistencia Explosiva Coorinacion , tecnica.		Control de fureza											
LUNES	01 nov	MARTES	02 nov	MIERCOLES	03 nov	JUEVES	04 nov	VIERNES	05 nov	SABADO	06 nov	DOMINGO									
Resitencia a la fuerza, tecnica, trabajas segmentados		Planificación		Fuerza De Resistencia Explosiva Coorinacion, trabajos aislados, recuperacion		Movilidad Fuerza maxima, Coordinacion, recuperacion		Resitencia a la fuerza Fuerza explosive, trabajos aislados		Fuerza maxima Fuerza explosive Resitencia a la fuerza											
LUNES	08 nov	MARTES	09 nov	MIERCOLES	10 nov	JUEVES	11 nov	VIERNES	12 nov	SABADO	13 nov	DOMINGO									
Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia		Planificación		Coordinacion Fuerza .explosiva De Resistencia		Fuerza maxima Fuerza explosive Resitencia a la fuerza , recuperacion,		Posturas Tecnica Fuerza resitencia Trabajo aerobico		Fuerza maxima Coordinacion Movilidad Fuerza de Resistencia											
LUNES	15 nov	MARTES	16 nov	MIERCOLES	17 nov	JUEVES	18 nov	VIERNES	19 nov	SABADO	20 nov	DOMINGO									
Movilidad Fuerza explosiva Fuerza Coordinacion Resistencia		Planificación		Trabajos aislados Coordinacion Resistencia a la fuerza		Movilidad, Fuerza maxima, recuperacion		Fuerza explosiva Fuerza maxima, coordinacion		Movilidad, Fuerza maxima, recuperacion											

14. Metas a alcanzar en el mes

- Físicos: mejorar o igualar la fuerza máxima de los deportitas
  - Técnicos: mejorar la técnica de lo deportistas
- Tácticos: trabajar en una buena ubicación, una mejor respiración a la hora de ejecutar los ejercicios
- Psicológicos: realizar activades grupales que permitan un mejor ambiente
- Teóricos: socializar las reglas y normas del deporte.

15. Test a realizar en el mes. Test de fuerza máxima
16. Observaciones: Se incremento el grupo con un depostista. Se sigue realizando convocatorias con el fin encontrar nuevos deportistas para el proceso

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).***



_____
Firma Del Entrenador

Nombre: FREDY ALEXANDER URIBE H



Andres Felipe Muñoz Prieto
Metodólogo Discapacidad