Radicado: R 202202002368
Fecha:20/04/2022 10:52:45.583

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD MM AAAA			**Período de Informe**	**De**			**Hasta**		
				21	**03**	**2022**	**20**	**04**	**2022**
20	**04**	**2022**							
Contratista			MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR	CC	1035222143				
				CE					
				NIT					
Liga			Discapacidad auditiva – LISANT						
Deporte			Para - baloncesto	**Modalidad**	Para - baloncesto				
Atletas a cargo			**Femenino** 12 **Masculino** 8						
Informe de actividades N°			3	**Convenio o Contrato N°**	188 de 2022				
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un monitor principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de Para-Baloncesto con discapacidad auditiva.						
Supervisor del contrato			Alejandro Navarro Rincón						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Ángela María Restrepo Herrera	11	6	540	54,55 %
Melisa Villegas Alvaran	11	7	630	63,64 %
Dallaney Usuga Cardona	11	0	0	0 %
Gloria Patricia Martínez González	11	9	810	81,82 %
Jenifer Deossa Pulgarín	11	7	630	63,64 %
Laura Yenesia Bedoya Durango	11	4	360	36,36 %
Luisa María Muños Ayala	11	0	0	0 %
Luz Fanny Durango Usuga	11	6	540	54,55 %
Manuela Curvo Hoyos	11	0	0	0 %
Rossi Paola Tuiran Monsalve	11	4	360	36,36 %
Karen Dayana Álvarez Henao	11	3	270	27,27 %
Kelly Jhovana Valencia Ortiz	11	7	630	63,64 %
MASCULINO				
Deinar Sepúlveda Sánchez	11	6	540	54,55 %
Elkin Alexander Estrada Calderón	11	8	720	72,72 %
Esneider Osbaldo Pérez Marín	11	6	540	54,55 %
Jhorman Stiven Ciro Cárdenas	11	8	720	72,72 %

Johan Sebastián Pineda Molina	11	2	180	18,18 %
Julián camilo Muriel Rodas	11	8	720	72,72 %
Thomas Castrillón Londoño	11	3	270	27,27 %
Jhon Esneider Ibarra Duarte	11	11	990	100 %

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

OBJETIVO GENERAL: Mejorar los conceptos técnicos. Continuar con las salidas rápidas

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Disminuir el riesgo de lesiones por medio de ejercicios preventivos de propiocepción y fuerza. Mejorar la resistencia.
- Técnicos: Mejorar diferentes conceptos técnicos como el dribling, el pase y el lanzamiento.
- Tácticos: Mejorar las salidas rápidas (transición defensa-ataque)
- Psicológicos: Fortalecer el compromiso con el grupo y los entrenamientos
- Teóricos: Aprender las normas del baloncesto en los entrenos mediante el juego.

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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3;00 pm trabajo de técnica de dribling	6:30 pm Trabajo de fortalecimiento (preventivo) Trabajo de lanzamiento		2:00 pm Ejercicios de resistencia aeróbica con técnica		Partido de PP Masculino	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3:00 pm Trabajo de pasar cortar en velocidad	6:30 pm Transiciones rápidas de defensa – ataque.		2:00 pm Trabajo de resistencia (método interválico) trabajo con balón.			Partido de PP Masculino y femenino
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3:00 pm Trabajo de pasar cortar en velocidad.	6:30 pm Transiciones rápidas de defensa – ataque.		Trabajo de resistencia (método interválico) Salidas			Partido de PP Masculino y femenino

Juego con normas donde se vean obligados a realizar ofensivas rápidas.	Trabajo de 11 en 3 vs 2		rápidastrabajo con balón.			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3:00 pm Trabajo de resistencia (método interválico) trabajo con balón	6:30 pm Trabajo de resistencia (método interválicos) trabajo con balón					
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3:00 pm Trabajo de pasar cortar en velocidad. Trabajo de tiro.	6:30 pm Trabajo de resistencia (método interválico) trabajo con balón					

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	

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Femenino y masculino	Se muestra una leve mejoría en los juegos realizados en el torneo PP del INDER vs convencionales.

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados

   N/A

6. 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.

Nombre del evento: N/A

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

N/A

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

N/A

9. ¿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.

No se tienen atletas lesionados durante el periodo.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de abril al 20 de mayo

Mejorar los conceptos técnicos dribling y tiro. Continuar con las salidas rápidas (una de tantas formas)

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Disminuir el riesgo de lesiones por medio de ejercicios preventivos de propiocepción y fuerza. Mejorar la resistencia por pedio de ejercicios interválicos de mediana intensidad.
- Técnicos: Mejorar diferentes conceptos técnicos como el pase y el dribling para las salidas rápidas.
- Tácticos: Mejorar las salidas rápidas (transición defensa-ataque) Aprender la amplitud o jugar abiertos cuando nos defienden en zona.
- Psicológicos: Fortalecer el compromiso con el grupo y los entrenamientos
- Teóricos: Aprender las normas del baloncesto en los entrenos mediante el juego.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			2:00 pm Ejercicios de resistencia aeróbica con técnica, ejercicios interválicos.			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3:00 pm Trabajo de movilidad con pasar cortar en velocidad	6:30 pm Transiciones rápidas de defensa – ataque.		2:00 pm Trabajo de resistencia (método interválico) trabajo de lanzamiento.			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3:00 pm Trabajo de pasar cortar en velocidad	6:30 pm Amplitud en el ataque, construcción de la ofensiva		2:00 pm Ofensiva abierta, pasar y cortar con rotación. Trabajo de resistencia (método interválico)			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

3:00 pm Trabajo de pasar cortar en velocidad. Juego con normas donde se vean obligados a realizar ofensivas rápidas.	6:30 pm Trabajo de 11 en 3 vs 2 Trabajo del relojito para la ofensiva abierta pasando y cortando.		2:00 pm Trabajo de resistencia (método interválico) Lanzamientos con paradas en uno y dos tiempos			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3:00 pm Trabajo de 3 vs 3 enfocado en pasar cortar, amplitud, juego condiciona do.	6:30 pm técnica de tiro, trabajo de pantallas hasta hacerlo en un 3 vs 3.		2:00 pm Trabajo de resistencia (método interválico) Lanzamientos con paradas en uno y dos tiempos			

12. Metas para alcanzar en el mes

Físicos: Mejorar la resistencia aeróbica.

Técnicos: Mejorar diferentes conceptos técnicos como el pase y el dribling en velocidad.

Tácticos: Mejorar las salidas rápidas, que comprendan que son para llévalo a cabo.

Psicológicos: Fortalecer el compromiso con el grupo y los entrenamientos

Teóricos: Aprender las normas del baloncesto en los entrenos mediante el juego.

13. Test a realizar en el mes.

N/A

14. Observaciones:

No se entrenan más días por que la mayoría presenta inconvenientes con el transporte en la parte económica. Varios de los integrantes empezaron a estudiar y otros a trabajar, lo cual redujo considerablemente la asistencia de muchos de ellos.
Ya iniciamos las actividades del proceso en Ciesor con bachillerato los días martes y miércoles.

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).***

Manuel Moncada

_____

Firma Del Entrenador

Nombre: