

21/6/22, 14:47

Radicado: R 202202004153

Fecha:21/06/2022 14:47:01.143

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:JUAN PABLO PEREZ MEDINA

Ruta: RUTA DE PAGOS



202202004153

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

Fecha de presentación			Período de Informe	De			Hasta		
DD	MM	AAAA		21	05	2022	20	06	2022
20	06	2022							
Contratista			JUAN PABLO PEREZ MEDINA			CC	71.734.412		
						CE			
						NIT			
Liga			DISCAPACIDAD AUDITIVA LISANT						
Deporte			PARA FUTBOLSALA			Modalidad		PARA FUTBOL SALA	
Atletas a cargo			Femenino 18 Masculino _____						
Informe de actividades N°			5		Convenio o Contrato N°			190 DEL 2022	
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de Para-Fútbol Sala femenino con discapacidad auditiva.						
Supervisor del contrato			ALEJANDRO NAVARRO RINCON						

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Déniz Yohana Martínez Durango	16	16 (120.minutos)	1.920 minutos	100. %
Yurley María Higueta Bedoya	16	16 (120.minutos)	1.920 minutos	100. %
María Camila Parra Henao	16	16 (120.minutos)	1.920 minutos	100. %
Yesenia Maryely Corales González	16	16 (120.minutos)	1.920 minutos	100. %
Erika Julieth García Muñoz	16	16 (120.minutos)	1.920 minutos	100. %
Sandy Lorena Bolívar Agudelo	16	16 (120.minutos)	1.920 minutos	100. %
Violeta García Guerra	16	16 (120.minutos)	1.920 minutos	100. %
Alicia Ortega Hernández	16	12 (90. Minutos)	1.080 minutos	56.2%
Laura Bedoya Higueta	16	13 (120.minutos)	1.560 minutos	81.2%
Carolina Orozco Botero	16	13 (120.minutos)	1.560 minutos	81.2%
María Daniela Escobar Vargas	16	13 (120.minutos)	1.560 minutos	81.2%
Leslie Dayhana Torres Pérez	16	13 (120.minutos)	1.560 minutos	81.2%
Leidy Viviana Sepúlveda Martínez	16	12 (90. Minutos)	1.080 minutos	56.2%

Sandra Viviana Noreña Hernández	16	12 (90. Minutos)	1.080 minutos	56.2%
Maira Alejandra Cerón Blandón	16	13 (120.minutos)	1.560 minutos	81.2%
María Fernanda Bayona Cárdenas	16	13 (120.minutos)	1.560 minutos	81.2%
Isamar Emile Parejo Fonseca	16	12 (90. Minutos)	1.080 minutos	56.2%
Valentina Taborda Cartagena (Maternidad)	17	0.0 (minutos)	0.0 minutos	0.0 %

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

- **OBJETIVO GENERAL:** Intensificar el trabajo técnico y táctico con ejercicios y juegos pre-tácticos menores que apunten a mejorar el desempeño individual y colectivo con miras a fortalecer el equipo titular, las posibles variantes y módulos tácticos a desarrollar en competencia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Físicos:** mantener las capacidades físicas con ejercicios combinados con balón como complemento al trabajo planificado en cada sesión de entrenamiento.
- **Técnicos:** programar ejercicios de control, pase y conducción aumentado los grados de dificultad y perfeccionando la técnica
- **Tácticos:** dar continuidad al trabajo de los relevos y salidas rápidas posterior a la recuperación
- **Psicológicos:** Acompañar al deportista en los diferentes entornos en los cuales se desempeña para garantizar espacios sanos de entrenamiento y buenas prácticas.
- **Teóricos:** Trabajar los componentes de la lógica interna del juego, dentro de los ejercicios y juegos planteados

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

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos específicos con balón Ejercicios de fortalecimiento y prevención. Trabajos de coordinación	Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento. Se continua el proceso en el colegio cesor De 6:00 a 7:30 am	12:00 a 2:00 pm Trabajos técnicos rondos y duelos con salidas rápidas Trabajos tácticos individuales en ataque y defensa	12:00 a 2:00 pm Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	Partidos amistosos con equipos de oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos específicos con balón Ejercicios de fortalecimiento y prevención. Trabajos de coordinación	Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento. Se continua el proceso en el colegio ciesor De 6:00 a 7:30 am	12:00 a 2:00 pm Trabajos técnicos rondós y duelos con salidas rápidas Trabajos tácticos individuales en ataque y defensa	12:00 a 2:00 pm Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	Partidos amistosos con equipos de oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos específicos con balón Ejercicios de fortalecimiento y prevención. Trabajos de coordinación	Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento. Se continua el proceso en el colegio ciesor De 6:00 a 7:30 am	12:00 a 2:00 pm Trabajos técnicos rondós y duelos con salidas rápidas Trabajos tácticos individuales en ataque y defensa	12:00 a 2:00 pm Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	Partidos amistosos con equipos de oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos específicos con balón Ejercicios de fortalecimiento y prevención. Trabajos de coordinación	Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento. Se continua el proceso en el colegio ciesor De 6:00 a 7:30 am	12:00 a 2:00 pm Trabajos técnicos rondós y duelos con salidas rápidas Trabajos tácticos individuales en ataque y defensa	12:00 a 2:00 pm Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	Partidos amistosos con equipos de oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
	Estar desarrollando el plan de entrenamiento, tal y como esta planificado, y manejando las cargas programadas por el preparador físico.
	El buen nivel deportivo que presentan las deportistas y su rendimiento deportivo desde la individual y lo colectivo. A lo anterior se suma el trabajo de prevención y fortalecimiento que se realiza una vez por semana.

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

L11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 09
			07/02/2022

COMPETENCIAS

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

Prueba	Medallas Posibles	Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
		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

NA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

- Para este mes ningún deportista realizó controles biométricos ni de medicina

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.

- Para el día miércoles 15 de junio la deportista Yesenia Maryely Corales González estuvo en cita médica por una contractura muscular la parte posterior de la rodilla, por la cual fue remitida a fisioterapia.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de junio al 20 julio

- Iniciar todo el trabajo integral de los tres componentes esenciales como lo son lo técnico, táctico y físico con juegos pre-tácticos, formas jugadas y ejercicios que apunten a



Indeportes Antioquia
calle 48#70 - 180. Medellín. Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co

perfeccionar el desempeño individual y colectivo con miras a depurar el equipo titular, las posibles variantes y módulos tácticos a desarrollar en competencia.

- **Físicos:** Mantener las capacidades físicas con ejercicios combinados con balón, continuar con los ejercicios de prevención y fortalecimiento como complemento al trabajo planificado.
- **Técnicos:** programar ejercicios, aumentado los grados de dificultad y perfeccionando la técnica, en situaciones reales de juego.
- **Tácticos:** Iniciar el trabajo de presión y rotación con salidas rápidas, después de recuperar la pelota.
- **Psicológicos:** Acompañar el deportista en los diferentes entornos en los cuales se desempeña para garantizar espacios sanos de entrenamiento y buenas prácticas.
- **Teóricos:** Trabajar los componentes de la lógica interna del juego, dentro de los ejercicios y juegos planteados

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos combinados con balón. Con los dos componentes. (técnicos y tácticos) Ejercicios de prevención y fortalecimiento	10:00 a 12:00 M Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento.	12:00 a 2:00 pm Trabajos técnicos y tácticos, en situaciones reales de juego con altos grados de complejidad para mejorar el desempeño individual y colectivo.	12:00 a 2:00 pm Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	Partidos amistosos con equipos de oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos combinados con balón. Con los dos componentes. (técnicos y tácticos) Ejercicios de prevención y fortalecimiento	10:00 a 12:00 M Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento.	12:00 a 2:00 pm Trabajos técnicos y tácticos, en situaciones reales de juego con altos grados de complejidad para mejorar el desempeño individual y colectivo.	12:00 a 2:00 pm Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	Partidos amistosos con equipos de oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	12:00 a 2:00 pm	10:00 a 12:00 M	12:00 a 2:00 pm	12:00 a 2:00 pm	Partidos amistosos con equipos de	

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Versión 09 07/02/2022
---	------------------------------------	--	---------	--------------------------

	Trabajos físicos combinados con balón. Con los dos componentes. (técnicos y tácticos) Ejercicios de prevención y fortalecimiento	Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento.	Trabajos técnicos y tácticos, en situaciones reales de juego con altos grados de complejidad para mejorar el desempeño individual y colectivo.	Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos combinados con balón. Con los dos componentes. (técnicos y tácticos) Ejercicios de prevención y fortalecimiento	10:00 a 12:00 M Trabajos capacidades físicas – coordinativas dirigidas mediante la virtualidad con videos y rutinas de entrenamiento.	12:00 a 2:00 pm Trabajos técnicos y tácticos, en situaciones reales de juego con altos grados de complejidad para mejorar el desempeño individual y colectivo.	12:00 a 2:00 pm Juego control al interior del grupo con diversos objetivos técnicos y tácticos a cumplir en el desarrollo del juego donde este inmerso la presión del mismo	Partidos amistosos con equipos de oyentes para garantizar una buena preparación y puesta a punto en competencia real	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	12:00 a 2:00 pm Trabajos físicos combinados con balón. Con los dos componentes. (técnicos y tácticos) Ejercicios de prevención y fortalecimiento	DIA FESTIVO				
12. Metas para alcanzar en el mes <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la participación en los juegos de presupuesto participativo comuna 12. • Tener un seguimiento con las deportistas de afuera mediante los videos y planes de entrenamiento diseñados por el P.F. • Continuar el trabajo de prevención fortaleciendo de los estabilizares y el cojín inestable 						
13. Test a realizar en el mes. <ul style="list-style-type: none"> • No se tienen programados para este mes 						
14. Observaciones: <p style="text-align: center;">N/A</p>						

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: JUAN PABLO PEREZ MEDINA



Indeportes Antioquia
calle 48#70 - 180. Medellín. Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co