Radicado: R 202202006519
Fecha:20/09/2022 13:39:38.053

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

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	08	2022	Hasta 20	09	2022
20	09	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°	8	**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	10	6	540	60 %
Melisa Villegas Alvaran	10	6	540	60 %
Dallaney Usuga Cardona	10	0	0	0 %
Gloria Patricia Martínez González	10	10	900	100 %
Jenifer Deossa Pulgarín	10	10	900	100 %
Laura Yenesia Bedoya Durango	10	1	90	10 %
Luisa María Muños Ayala	10	0	0	0 %
Luz Fanny Durango Usuga	10	4	360	40 %
Manuela Curvo Hoyos	10	0	0	0 %
Rossi Paola Tuiran Monsalve	10	1	90	10 %
Karen Dayana Álvarez Henao	10	6	540	60 %
Kelly Jhovana Valencia Ortiz	10	4	360	40 %
MASCULINO	10			
Deinar Sepúlveda Sánchez	10	3	270	30 %

Elkin Alexander Estrada Calderón	10	7	630	55,56 %
Esneider Osbaldo Pérez Marín	10	2	180	20 %
Jhorman Stiven Ciro Cárdenas	10	3	270	30 %
Johan Sebastián Pineda Molina	10	6	540	60 %
Julián camilo Muriel Rodas	10	6	540	60 %
Thomas Castrillón Londoño	10	9	810	90 %
Jhon Esneider Ibarra Duarte	10	9	810	90 %

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

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia especifica con miras a los prejuegos. Ajustar conceptos tácticos para los juegos de Ibagué.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Disminuir el riesgo de lesiones por medio de ejercicios preventivos de propiocepción y fuerza. Mejorar la resistencia específica por pedio de ejercicios interválicos de mediana intensidad.
- Técnicos: Mejorar diferentes conceptos técnicos como el pase y el dribling para las salidas rápidas.
- Tácticos: Aprender las pantallas directas e indirectas para la construcción de la ofensiva, rotaciones en la ofensiva, pasar, cortar.
- 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	SAB	DOM
			6:30 pm Ejercicios de resistencia aeróbica, ejercicios interválicos de mediana			

			intensidad, trabajo de propiocepción			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	6:30 pm Transiciones rápidas de defensa – ataque, defensa en zona 2-2-1		6:30 pm Trabajo de resistencia (método interválico) trabajo de lanzamiento.			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	6:30 pm Amplitud en el ataque, construcción de la ofensiva		6:30 pm. Trabajo de fortalecimiento general, trabajo de dribling y coordinación.	3:00 pm Trabajo de gimnasio, trabajo de fortalecimiento, transferencia a trabajo di lanzamiento.		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	6:30 pm Trabajo de 11 en 3 vs 2 Trabajo del relojito para la ofensiva abierta pasando y cortando		6;30 pm Ejercicios de resistencia aeróbica, trabajo de resistencia a la velocidad, trabajos de fuerza.	Partido amistoso.		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	6:30 pm Trabajo de lanzamiento, tiros libres.					

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

No aplica	

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Femenino y masculino	Esté mes no se ven diferencias, digamos que el equipo mantiene una continuidad. Se sigue con el inconveniente de los escenarios y de los horarios ya que muchos iniciaron trabajo o estudios.

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

N/A

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: No aplica

		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

No aplica

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

No aplica

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 septiembre al 20 de octubre

Mantener la resistencia especifica por medio de trabajos técnico-tácticos . Ajustar conceptos tácticos para los juegos de Ibagué.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Disminuir el riesgo de lesiones por medio de ejercicios preventivos de propiocepción y fuerza. Mejorar la resistencia específica por pedio de ejercicios interválicos de mediana intensidad.
- Técnicos: Mejorar el promedio de eficacia en cestas de los lanzamientos de media distancia.
- Tácticos: Mejorar diferentes principios tácticos como el de superioridad numérica y transiciones rápidas.
- 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 REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

			6:30 pm Ejercicios de resistencia específica con ejercicios técnico tácticos, trabajo de propiocepción			Partido de PP del INDER
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	6:30 pm Transiciones rápidas de defensa – ataque, defensa en zona 2-2-1			Partido amistoso		Partido de PP del INDER
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	6:30 pm Trabajo táctico de superioridad numérica y transiciones rápidas.		6:30 pm. Trabajo de fortalecimiento general, trabajo de dribling y coordinación.	3:00 pm Juegos control amistoso con el fin de trabajar las rotaciones en la ofensiva.		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
6:30 pm. Trabajo de fortalecimiento general, trabajo de dribling y coordinación.	6:30 pm Trabajo de 11 en 3 vs 2 Trabajo del relojito para la ofensiva abierta pasando y cortando		6:30 pm. Trabajo de fortalecimiento general, trabajo de dribling y coordinación.			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
3:00 pm Juegos control enfocados a las pantallas directas e indirectas.	6:30 pm Trabajo de 11 en 3 vs 2 Trabajo del relojito para la ofensiva			3:00 pm Juegos control amistoso con el fin de trabajar las		

	abierta pasando y cortando			rotaciones en la ofensiva.		

12. Metas para alcanzar en el mes

Físicos: Mejorar la resistencia aeróbica específica.

Técnicos: Mejorar diferentes conceptos técnicos la eficacia en el lanzamiento de media distancia.

Tácticos: Mejorar las las transiciones rápidas y las situaciones de juego en superioridad numérica en la ofensiva.

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:

Dada la dificultad en los espacios y escenarios para los entrenamientos, se van a modificar algunos espacios y horarios, dado que ya no contamos con el Iván, se realizarán algunos entrenamiento en el SENA del Pomar ya que nos facilitan el trabajo en el gimnasio y en la placa.
En Ciesor continuamos con los entrenamientos.

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:

Carlos Mario Florez Pereira compartió la carpeta "SEPTIEMBRE" contigo.

Carlos Mario Florez Pereira <cflorez@indeportesantioquia.gov.co>

Mar 20/09/2022 7:33

Para: Cada <cada@indeportesantioquia.gov.co>



Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad