Radicado: R 202202006647
Fecha:21/09/2022 11:32:37.013

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:MIGUEL MAURICIO MACIAS
Ruta: RUTA DE PAGOS TEMPORAL

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	08	2022	Hasta 20	09	2022
20	09	2022							

Contratista	Miguel Mauricio Macías	CC	71277601
		CE	
		NIT	
Liga	DIVISA		
Deporte	Para Judo	**Modalidad**	Shai
Atletas a cargo	**Femenino** _____ 3 ____ **Masculino** ____ 6 _____		
Informe de actividades N°	08	**Convenio o Contrato N°**	105 del 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de Para-Judo con discapacidad visual.		
Supervisor del contrato	Jairo Jimenez Moreno		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Angie Paola Velez	22	19	2280 min	86%
Liliana Maria Londoño	22	14	1680 min	64%
Leonel Arango	22	19	2280 min	86%
Samuel Holguin	22	21	2520 min	95%
Manuel Santiago Garcia	22	12	1440 min	54.5%
Jefferson Gomez	22	9	1080 min	41%
Gladys Elena Estrada	22	17	2040 min	77%
Mauricio Macias	22	22	2640 min	100%
Sebastian Valencia Escobar	22	9	1080 min	41%

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

OBJETIVO GENERAL: Mejorar capacidad técnica, táctica y física

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: mejorar la fuerza, la velocidad, flexibilidad y la resistencia
- Técnicos: aprender y mejorar las diferentes técnicas de judo y Ukemis.
- Tácticos: mejorar el ataque y defensa
- Psicológicos: motivar interés por la competencia para tener un mejor desarrollo.
- Teóricos: trabajar el ascenso a amarillo y naranja. reglamento de competencia .

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 22 de agosto-4:00pm	MARTES 23 de agosto-4:00pm	MIÉRCOLES 24 de agosto-4:00pm	JUEVES 25 de agosto -4:00pm	VIERNES 26 de agosto-4:00pm	SAB	DOM
Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza Uchikomis. Parte final: estiramiento trabajo psicológico.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Ne Waza y Katame Waza. Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza Uchikomis. Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Ne Waza y Katame Waza. Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza Uchikomis. Parte final: estiramiento trabajo psicológico.		

LUNES 29 de agosto-4:00pm	MARTES 30 de agosto-4:00pm	MIÉRCOLES 31 de agosto-4:00pm	JUEVES 1 de septiembre-4:00pm	VIERNES 2 de septiembre-4:00pm	SAB	DOM
Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza, Uchikomis. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento Trabajo psicológico.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Ne Waza y Katame Waza. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza Uchikomis. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Ne Waza y Katame Waza. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza Uchikomis. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja. Parte final: estiramiento Trabajo psicológico.		
LUNES 5 de septiembre -4:00pm	MARTES 6 de septiembre-4:00pm	MIÉRCOLES 7 de septiembre-4:00pm	JUEVES 8 de septiembre-4:00pm	VIERNES 9 de septiembre-4:00pm	SAB	DOM
Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central:	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central:	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central:	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico		

acondicionamiento físico Enseñanza y aplicación de las diferentes técnicas de Nage Waza y Katame-waza combates de base en Ne Waza y Tashi Waza. parte final: estiramiento, trabajo psicológico.	mejoramiento de Tai sabaki Trabajo de Ascenso cinturon naranja y amarillo. combates. Parte final: estiramiento	acondicionamiento físico Enseñanza y aplicación de las diferentes técnicas de Nage Waza y Katame-waza combates de base en Ne Waza y Tashi Waza. parte final: estiramiento, trabajo psicológico.	acondicionamiento físico. mejoramiento de Tai sabaki Trabajo de Ascenso cinturon naranja y amarillo. combates. Parte final: estiramiento	Enseñanza y aplicación de las diferentes técnicas de Nage Waza y Katame-waza combates de base en Ne Waza y Tashi Waza. parte final: estiramiento, trabajo psicológico.		
LUNES 12 de septiembre -4:00pm	MARTES 13 de septiembre-4:00pm	MIÉRCOLES 14 de septiembre-4:00pm	JUEVES 15 de septiembre-4:00pm	VIERNES 16 de septiembre-4:00pm	SAB	DOM
Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza, Uchikomis. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Ne Waza y Katame Waza. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza Uchikomis. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Ne Waza y Katame Waza. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja Parte final: estiramiento.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. TRABAJO TÉCNICO Trabajo de Tashi Waza y Nage Waza Uchikomis. combates y trabajo de ascenso a cinturón amarillo y naranja. Parte final: estiramiento Trabajo psicológico.		

Trabajo psicológico.						
LUNES 19 de septiembre-4:00pm	MARTES 20 de septiembre-4;00pm				SAB	DOM
Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico Enseñanza y aplicación de las diferentes técnicas de Nage Waza y Katame-waza combates de base en Ne Waza y Tashi Waza. parte final: estiramiento, trabajo psicológico.	Parte inicial: calentamiento, skipping, taloneo, payasito etc…, movimiento articular, estiramiento, gimnasia. Parte central: acondicionamiento físico. mejoramiento de Tai sabaki Trabajo de Ascenso cinturon naranja y amarillo. combates. Parte final: estiramiento					

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
Angie Paola Velez	cumplió con los objetivos para el mes.
Liliana Maria Londoño	cumplió con los objetivos para el mes.
Leonel Arango	cumplió con los objetivos para el mes.
Samuel Holguin	cumplió con los objetivos para el mes.
Manuel Santiago Garcia	cumplió con los objetivos para el mes.

Jefferson Gomez	cumplió con los objetivos para el mes.
Gladys Elena Estrada	cumplió con los objetivos para el mes.
Mauricio Macias	cumplió con los objetivos para el mes.
Sebastian Valencia Escobar	cumplió con los objetivos para el mes.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
NO APLICA	

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

NO APLICA

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
NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA

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 se realizaron controles biomedicos durante el periodo.

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.

Angie Velez: Miércoles 31 de agosto de 2022, a las 5:40 pm. Realizando un combate, se ejecutó una técnica la cual género el accidente en el tren inferior, desgarro en el aductor derecho.
Se activó la póliza contra accidentes.

PLANIFICACIÓN DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: DEL 21/09/2022 AL 20/10/2022

OBJETIVO GENERAL: Mejorar capacidad técnica, táctica y física

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: mejorar la fuerza, la velocidad, flexibilidad y la resistencia
- Técnicos: aprender y mejorar las diferentes técnicas de judo para la competencia.
- Tácticos: mejorar el ataque y defensa
- Psicológicos: motivar interés por la competencia para tener un mejor desarrollo.
- Teóricos: trabajar reglamento de arbitraje para la competencia, reglamento de la competencia.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 21 de septiembre-4:00pm	JUEVES 22 de septiembre-4:00pm	VIERNES 23 de septiembre-4:00pm	SAB	DOM
		Velocidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)	Flexibilidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja (NE WAZA Y KATAME WAZA)	Velocidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)		
LUNES 26 de septiembre-4:00pm	MARTES 27 de septiembre-4:00pm	MIÉRCOLES 28 de septiembre-4:00pm	JUEVES 29 de septiembre-4:00pm	VIERNES 30 de septiembre-4:00pm	SAB	DOM
Fuerza, tecnicas de cinturon amarillo y naranja. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)	Resistencia, tecnicas de cinturon amarillo y naranja. (NE WAZA Y KATAME WAZA)	Velocidad, tactica de ataque y defenza. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)	Flexibilidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja (NE WAZA Y KATAME WAZA)	Fuerza, tactica de ataque y defenza. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)		
LUNES 3 de octubre-4:00pm	MARTES 4 de octubre-4:00pm	MIÉRCOLES 5 de octubre-4:00pm	JUEVES 6 de octubre-4:00pm	VIERNES 7 de octubre-4:00pm	SAB	DOM
Fuerza, tecnicas de cinturon amarillo y naranja. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)	Resistencia, tactica de ataque y defenza. (NE WAZA Y KATAME WAZA)	Velocidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)	Flexibilidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja (NE WAZA Y KATAME WAZA)	Flexibilidad, Táctica de ataque y defensa. (NE WAZA Y KATAME WAZA)		
LUNES 10 de octubre-4:00pm	MARTES 11 de octubre-4:00pm	MIERCOLES 12 de Octubre-4:00pm	JUEVES 13 de octubre-4:00pm	VIERNES 14 de octubre-4:00pm	SAB	DOM
test de fuerza	test de restencia	test de pliegues y velocidad	test de flexibilidad	test técnico táctico		
LUNES 17 de octubre-4:00pm	MARTES 18 de octubre-4:00pm	MIERCOLES 19 de Octubre-4:00pm	JUEVES 20 de octubre-4:00pm	VIERNES	SAB	DOM
Dia festivo	Resistencia, tactica de ataque y defenza. (NE WAZA Y KATAME WAZA)	Velocidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja. (NAGE WAZA Y TACHI WAZA)	Flexibilidad, tecnicas de cinturon amarillo y naranja (NE WAZA Y KATAME WAZA)			

12. Metas para alcanzar en el mes

cumplir con los objetivos propuestos

13. Test a realizar en el mes.
fisicos, tecnicos tacticos.

14. Observaciones:
no aplica

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).***

Mauricio Macias
C C 71271601

Firma Del Entrenador
Nombre: Miguel Mauricio Macias

Andres Felipe Muñoz Prieto
Metodólogo Discapacidad

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