**INFORME DE ACTIVIDADES – ENTRENADORES**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL CONTRATISTA:** | **KAREN LORENA ESCOBAR ZAPATA** |
| **N° DEL CONTRATO:** | **116** |
| **DISCIPLINA Y MODALIDAD DEPORTIVA:** | **RUGBY FEMENINO 7´S** |
| **ESCENARIO DE ENTRENAMIENTO:** | **ESTADIO MUNICIPAL – COLISEO DE PESAS** |
| **PERIODO DE ACTIVIDADES:** | **09/09/2022 al 8/10/2022** |

**OBLIGACIONES CONTRACTUALES:**

1. **DESARROLLAR PROMOCIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA, A TRAVÉS DE VISITAS A INSTITUCIONES EDUCATIVAS, BARRIOS, CORREGIMIENTOS Y VEREDAS DEL MUNICIPIO DE APARTADÓ.**

***Instrucción:*** *Describa en el cuadro el nombre de la I.E, barrio, corregimiento o vereda que visitó durante el periodo de ejecución de actividades, el número de personas atendidas, la categoría y el sector al cual pertenecen.*

| N° | INSTITUCIÓN EDUCATIVA, BARRIO, CORREGIMIENTO O VEREDA | No. DE DEPORTISTAS ATENDIDOS | CATEGORÍA | SECTOR | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | URBANO | RURAL |
| 1 | Barrio El Estadio | 20 | Juvenil-Mayor | X | |

Se realizaron juegos de exhibición en la cancha del barrio el Estadio con las preselecciones femeninas de Juegos departamentales

Anexe las evidencias fotográficas **(mínimo 4 fotografías)**:



**2. IMPLEMENTAR LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA MEDIANTE LA ESCOGENCIA DE DEPORTISTAS QUE INTEGRARÁN LA SELECCIÓN MUNICIPAL DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, DE ACUERDO A LOS REGLAMENTOS DE LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DE INDEPORTES ANTIOQUIA: JUEGOS ESCOLARES, JUEGOS INTERCOLEGIADOS SUPÉRATE, JUEGOS REGIONALES Y JUEGOS DEPARTAMENTALES.**

***Instrucción:*** *Relacione en el cuadro el nombre completo de los deportistas que preseleccionó para integrar la selección municipal de la disciplina deportiva, la categoría a la cual pertenecen, la rama y la I.E. o barrio.*

| RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **N°** | **NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA** | **CATEGORÍA** | **RAMA** | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO** |
| **1** | SARA SUAREZ IBARGUEN | Mayores | Femenina | Obrero |
| **2** | LUNA MARYU GONZALEZ URICOECHEA | Juvenil | Femenina | Serranía |
| **3** | MADI ESTHER CORDOBA CUELLO | Juvenil | Femenina | Laureles |
| **4** | NIKOL DURANGO AYALA | Juvenil | Femenina | Concejo |
| **5** | LINDALLY SEPULVEDA GARCIA | Juvenil | Femenina | San José |
| **6** | JULIANA TORRES HERNANDEZ | Juvenil | Femenina | Churido |
| **7** | MARIA CAMILA ARTEAGA MORALES | Juvenil | Femenina | Santa maría |
| **8** | DARYANN ANDREA RAMIREZ | Mayores | Femenina | Laureles |
| **9** | ASTRID CAROLINA MARTINEZ BELTRAN | Mayores | Femenina | Obrero |
| **10** | MARIA JOSEFA MONSALVE NAVARRO | Mayores | Femenina | Obrero |
| **11** | YEIDIS ISABEL ZABALA PALLARES | Juvenil | Femenina | libertad |
| **12** | LUNA MARIA AGUIRRE FLORIAN | Juvenil | Femenina | Obrero |
| **13** | MAYORLIN MOSQUERA PEREA | Infantil | Femenina | JJ VELEZ |
| **14** | MARIA CELESTE VARGAS | Infantil | Femenina | I.E HEMEPA |
| **15** | MARIA DEL MAR ATENCIA RIOS | Juvenil | Femenina | Mateguada |
| **16** | YULIETH PAOLA VALDES MORALES | Juvenil | Femenina | Obrero |
| **17** | SHAROL YIRLETH PINO MURILLO | Juvenil | Femenina | JJ. VELEZ |
| **18** | ANDY MARCELA RODRIGUEZ JULIO | Mayores | Femenina | Sena |
| **19** | KEILA JULIETH VASQUEZ MARTINEZ | Juvenil | Femenina | I.E AMERICANO |
| **20** | MICHELL PAULETTE VASQUEZ MARTINEZ | Mayores | Femenina | CHINITA |
| **21** | MAYRA ALEJANDRA PARRA | Juvenil | Femenina | SAN JOSE |
| **22** | JENNIFER NATALY MONTOYA TAMAYO | Mayores | Femenina | CHIGORODO |
| **23** | ANLLI KATHERINE SANTERO CORCHO | Juvenil | Femenina | Churido |
| **24** | MICHEL CAMILA REYES BARRAZA | Juvenil | Femenina | San José |
| **25** | EIDY ALEJANDRA PINEDA MOSQUERA | Mayores | Femenina | Obrero |

**3. GARANTIZAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA, A TRAVÉS DE UN ADECUADO DESARROLLO DE LAS UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO, DE ACUERDO A LA ETAPA DE PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.**

***Instrucción:*** *Explicar en una breve reseña, el trabajo realizado en el periodo, de acuerdo al Macrociclo elaborado y el seguimiento del mismo*.

- **Reseña del trabajo realizado:**

En el mes de septiembre se realizaron test de fuerza máxima y aceleración con todos los deportistas para poder medir en qué estado físico se encontraban y así poder realizar las respectivas modificaciones en la planificación que se va a llevar a cabo en los próximos meses para así lograr un buen desarrollo físico y poder llegar a plenitud a juegos departamentales.

En este mes se realizaron 4 microciclos distribuidos de la siguiente manera:

**Microciclo competitivo:** Durante este microciclo estuvimos de viaje en santa fe de Antioquia en la final departamental de juegos intercolegiados con la categoría juvenil y la categoría mayor continuo los entrenamientos enfocados en seguir mejorando y perfeccionando lo sistemas ofensivos y defensivos desde mitad de cancha y formaciones

**Microciclo Transformación especial:** En este microciclo se enfocó el trabajo en la organización defensiva en juego general y realizamos mucho Juego desde salida de centro con roles defensivos. Realizamos algunas mejores en las formaciones como scrum y line out.

**Microciclo competitivo**: El enfoque de este microciclo fue mejorar la fuerza máxima y resistencia de los deportistas, a nivel técnico buscamos mejoras en las formaciones fijas con su respectivo protocolo.

**Microciclo de mantenimiento:** En este microciclo realizamos una serie de test con el objetivo de medir la fuerza máxima, aceleración y resistencia aeróbica de los deportistas

Protocolo de test fuerza máxima en:

Sentadilla
Peso muerto
Pres banco plano

Protocolo de test bronco

Protocolo de test de aceleración en:
10 y 30 Metros

- Anexe las evidencias fotográficas de las sesiones o unidades de entrenamiento (**mínimo 15 fotos distintas**) y como anexo adicional en físico, las planillas de asistencia de los deportistas a las sesiones de entrenamiento.







Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co

4. **ELABORAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE MACROCICLOS (SEMESTRAL – SE ENTREGA EN EL PRIMER INFORME), Y LOS MESOCICLOS (MENSUAL); QUE DEBERÁN SER ENTREGADOS Y CONCERTADOS CON LA COORDINACIÓN DEPORTIVA Y EL ÁREA TÉCNICA - METODOLÓGICA DEL IMDER APARTADÓ.**

   ***Instrucción:*** *Se debe adjuntar al informe copia del Mesociclo (mensual), el cual está conformado por los Microciclos (semanales); desarrollados durante el periodo de ejecución de las actividades. Se debe relacionar también el número de Microciclo anexado y el objetivo de cada Microciclo.*

   *Se adjuntan los 4 microciclos trabajados durante el mes de septiembre, distribuidos de la siguiente manera.*

   **Microciclo # 32 Competitivo:** Del **09 al 16 de septiembre de 2022**, objetivos: APLICAR LOS SISTEMAS DE JUEGO TRABAJADOS EN LA COMPETENCIA DE JUEGOS INTERCOLEGIADOS (2) PERFECCIONAR LOS SISTEMAS DE JUEGO OFENSIVOS Y DEFENSIVOS (CATEGORÍA MAYOR.

   **Microciclo # 33 Transformación especial: Del 18 al 23 de septiembre 2022**, objetivos: **(**1) MEJORAR LAS FUERZA MAXIMA Y RESISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS (2) PERFECCIONAR EL JUEGO DESDE REINCIOS DE FORMACIONES FIJAS COMO PUNTO FUERTE DE JUEGO.

   **Microciclo # 34 Competitivo:** Del **25 al 30 de septiembre 2022**, objetivos:**(**1) MEJORAR LAS FUERZA MAXIMA Y RESISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS (2) MEJORAR LAS FORMACIONES FIJAS CON SUS RESPECTIVO PROTOCOLO (3) PERFECCIONAR EL PLANTEAMIENTO DEL JUEGO DESDE JUEGO GENERAL Y FORMACIONES.

   **Microciclo # 35**: Del **2 de septiembre al 08 de octubre 2022**, objetivos: **(**1) MEDIR LA FUERZA MAXIMA, ACELERACIÓN Y RESISTENCIA AEROBICA DE LOS DEPORTISTAS (2) MEJORAR LAS FORMACIONES FIJAS CON SUS RESPECTIVO PROTOCOLO Y JUGADAS (3) PERFECCIONAR LAS DESTREZAS INDIVIDUALES Y LA TOMA DE DECISIONES

5. **GARANTIZAR DE FORMA PERMANENTE EL FORTALECIMIENTO DE LA RESERVA DEPORTIVA (RELEVO GENERACIONAL - COORDINADA CON EL ENTRENADOR PRINCIPAL, DONDE EXISTAN MÁS DE DOS ENTRENADORES DE LA DISCIPLINA), EN LAS DIFERENTES RAMAS Y CATEGORÍAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.**

   ***Instrucción:*** *Relacione en el cuadro el nombre completo del deportista, así como la categoría, rama, la I.E. o barrio a los cuales pertenece.*

| RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **N°** | **NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA** | **CATEGORÍA** | **RAMA** | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO** |
| **1** | SARA SUAREZ IBARGUEN | Mayores | Femenina | Obrero |
| **2** | LUNA MARYU GONZALEZ URICOECHEA | Juvenil | Femenina | Serranía |
| **3** | MADI ESTHER CORDOBA CUELLO | Juvenil | Femenina | Laureles |
| **4** | NIKOL DURANGO AYALA | Juvenil | Femenina | Concejo |
| **5** | LINDALLY SEPULVEDA GARCIA | Juvenil | Femenina | San José |
| **6** | JULIANA TORRES HERNANDEZ | Juvenil | Femenina | Churido |
| **7** | MARIA CAMILA ARTEAGA MORALES | Juvenil | Femenina | Santa maría |
| **8** | DARYANN ANDREA RAMIREZ | Mayores | Femenina | Laureles |
| **9** | ASTRID CAROLINA MARTINEZ BELTRAN | Mayores | Femenina | Obrero |
| **10** | MARIA JOSEFA MONSALVE NAVARRO | Mayores | Femenina | Obrero |
| **11** | YEIDIS ISABEL ZABALA PALLARES | Juvenil | Femenina | libertad |
| **12** | LUNA MARIA AGUIRRE FLORIAN | Juvenil | Femenina | Obrero |
| **13** | MAYORLIN MOSQUERA PEREA | Infantil | Femenina | JJ VELEZ |
| **14** | MARIA CELESTE VARGAS | Infantil | Femenina | I.E HEMEPA |
| **15** | MARIA DEL MAR ATENCIA RIOS | Juvenil | Femenina | Mateguada |
| **16** | YULIETH PAOLA VALDES MORALES | Juvenil | Femenina | Obrero |
| **17** | SHAROL YIRLETH PINO MURILLO | Juvenil | Femenina | JJ. VELEZ |
| **18** | ANDY MARCELA RODRIGUEZ JULIO | Mayores | Femenina | Sena |
| **19** | KEILA JULIETH VASQUEZ MARTINEZ | Juvenil | Femenina | I.E AMERICANO |
| **20** | MICHELL PAULETTE VASQUEZ MARTINEZ | Mayores | Femenina | CHINITA |
| **21** | MAYRA ALEJANDRA PARRA | Juvenil | Femenina | SAN JOSE |
| **22** | JENNIFER NATALY MONTOYA TAMAYO | Mayores | Femenina | CHIGORODO |
| **23** | ANLLI KATHERINE SANTERO CORCHO | Juvenil | Femenina | Churido |
| **24** | MICHEL CAMILA REYES BARRAZA | Juvenil | Femenina | San José |
| **25** | EIDY ALEJANDRA PINEDA MOSQUERA | Mayores | Femenina | Obrero |

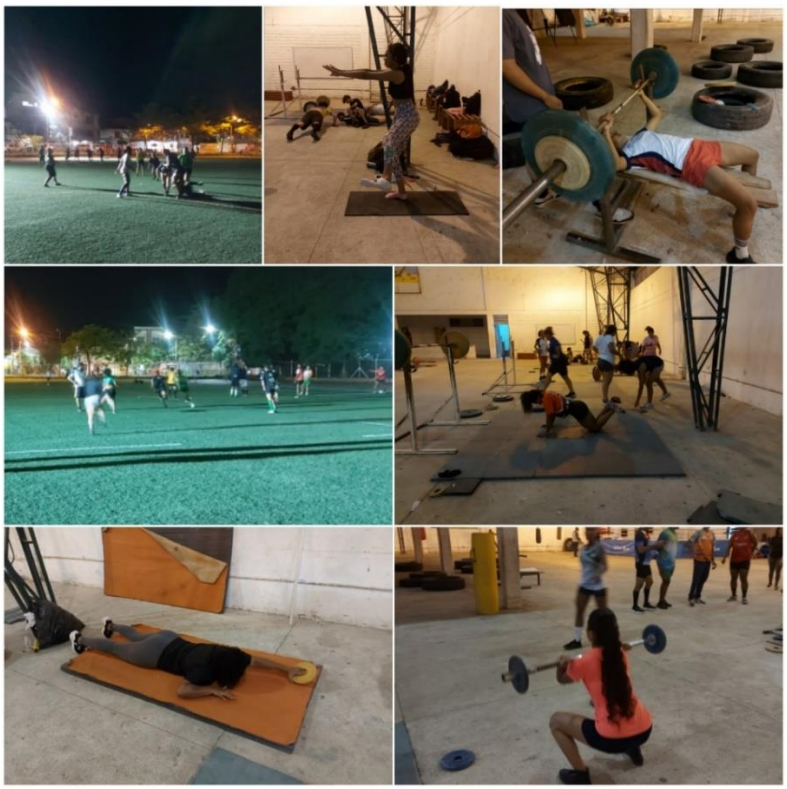
6. **BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO TÉCNICO, DEPORTIVO Y DE COMPETENCIA CUANDO SEA REQUERIDO, A LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO DEL MUNICIPIO, PARA DIRECCIONAR A LOS DEPORTISTAS ESTUDIANTES, EN LA CONFORMACIÓN DE LAS SELECCIONES DE JUEGOS ESCOLARES E INTERCOLEGIADOS Y A LOS CLUBES DEPORTIVOS DE LA DISCIPLINA, CON RECONOCIMIENTO DEPORTIVO DEL IMDER APARTADÓ.**

***Instrucción:*** *Relacione en el cuadro la I.E. o Club Deportivo, las actividades realizadas y el sector donde se brindó el acompañamiento.*

| N° | INSTITUCIÓN EDUCATIVA O CLUB DEPORTIVO ACOMPAÑADO | ACTIVIDADES DESARROLLADAS | SECTOR (URBANO O RURAL) |
|---|---|---|---|
| **1** | The Morgan rugby club Apartadó | Se realizó acompañamiento al club con trabajos de fortalecimientos con los deportistas que integran la selección femenina | Urbano |

.

- Anexe las evidencias fotográficas del acompañamiento **(mínimo 4 fotografías)**.



**7. ASISTIR A LAS CAPACITACIONES, TALLERES, SEMINARIOS O CHARLAS FORMATIVAS, QUE SE REALICEN POR INVITACIÓN DEL IMDER APARTADÓ.**

| CAPACITACIÓN ASISTIDA | TEMA DE LA CAPACITACIÓN | FECHA DE LA CAPACITACIÓN | ENTIDAD QUE REALIZA LA CAPACITACIÓN |
|---|---|---|---|
| Reunión informativa con el director Duvan Mozo | Información de juegos escolares y departamentales | 03/10/2022 | Imder Apartadó |
| Seminario internacional de entrenamiento deportivo | Actualización y perspectivas futuras del entrenamiento deportivo | 11/09/2022 | Universidad de Antioquia |

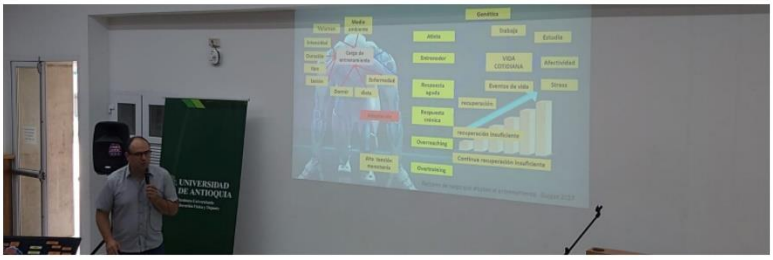











**8. PROMOVER LA CREACIÓN Y LA DINAMIZACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES DE LOS DEPORTISTAS ADSCRITOS A LA DISCIPLINA DEPORTIVA.**

***Instrucción:*** *Describa las actividades desarrolladas con las escuelas de padres, durante el periodo de ejecución de actividades. Así mismo, anexe evidencias fotográficas.*

- **<u>Descripción de las actividades de las escuelas de padres:</u>**

Se realizaron reuniones con los deportistas y padres de familia donde se trataron los siguientes temas:

Eventos a participar durante el mes de octubre y noviembre

Ejecución del plan de entrenamiento y juegos departamentales

Papelería necesaria para la inscripción a juegos departamentales

Actividades para recoger fondos



9. **ELABORAR LOS DOCUMENTOS, INFORMES Y DEMÁS INSUMOS QUE SEAN NECESARIOS DENTRO DEL OBJETO CONTRACTUAL O QUE SEAN REQUERIDOS POR EL IMDER APARTADÓ.**

   ***Instructivo**: Mencione los documentos, informes o demás insumos realizados durante el periodo de actividades.*

   - **Documentos, informes e insumos anexados:**

     Se diligenciaron las planillas de asistencia de los entrenamientos semana a semana del mes de septiembre con sus respectivos microciclos los cuales se adjunta al informe.

10. **CONSOLIDAR LA BASE DE DATOS DE LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, MEDIANTE FORMATO SUMINISTRADO POR LA COORDINACIÓN DEPORTIVA DEL IMDER APARTADÓ.**

    ***Instrucción:** Mantener actualizada la base de datos de los deportistas, según formato suministrado por el IMDER APARTADÓ y mencionar el número de deportistas a su cargo.*

Para el mes de septiembre se contó con la cantidad de 25 deportistas activos atendidos, de las categorías juveniles y mayores, los cuales hacen parte de los preseleccionados para juegos departamentales sub-21 - 2022.

**11. PARTICIPAR EN LOS EVENTOS Y ACTIVIDADES LIDERADOS POR EL IMDER APARTADÓ A TRAVÉS DE SUS PROGRAMAS INSTITUCIONALES DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, PREVIA CONVOCATORIA.**

***Instrucción:*** *Describa los eventos o actividades en los que participó durante el periodo de actividades,* ***anexar registro fotográfico****.*

- **Eventos o actividades en los que participó:**







Vieres 16 de septiembre
Lugar: alcaldía municipal de Turbo
Evento: Lanzamiento de la candidatura de Urabá como sede de los juegos deportivos nacionales y paranacionales 2027





Jueves 6 de octubre
Lugar: Calle del Sena
Evento: Inauguración de la calle del Sena

Karen Escobar Z

**Firma Contratista**