# INFORME DE ACTIVIDADES – ENTRENADORES

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL CONTRATISTA:** | **SERGIO HERNÁNDEZ URANGO** |
| **N° DEL CONTRATO:** | **071 DEL 2022** |
| **DISCIPLINA Y MODALIDAD DEPORTIVA:** | **ATLETISMO VELOCIDAD Y SALTOS** |
| **ESCENARIO DE ENTRENAMIENTO:** | **ESTADIO DE ATLETISMO CATHERINE IBARGÜEN MENA** |
| **PERIODO DE ACTIVIDADES:** | **DEL 21 DE OCTUBRE AL 20 DE NOVIEMBRE DE 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.**

Durante el periodo del 21 de Octubre al 20 de Noviembre de 2022 Se realizaron entrenamientos con los estudiantes de las Instituciones Educativas de nuestro municipio y que tienen estudiantes preselecciones para final Nacional de Juegos Intercolegiados a realizarse en el primer trimestre del próximo año 2023.

| N° | INSTITUCIÓN EDUCATIVA, BARRIO, CORREGIMIENTO O VEREDA | No. DE DEPORTISTAS ATENDIDOS | CATEGORÍA | SECTOR | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | URBANO | RURAL |
| 1 | SAN PEDRO CLAVER | 17 | TODAS | X | |
| 2 | SAN JOSE OBRERO | 7 | TODAS | X | |
| 3 | JOSE CELESTINO MUTIS | 6 | JUVENIL | X | |
| 4 | SAN FRANCISCO DE ASÍS | 8 | TODAS | X | |
| 5 | JOSE JOAQUIN VELEZ | 7 | TODAS | X | |
| 6 | HERACLIO MENA PADILLA | 4 | PRE JUVENIL | X | |
| 7 | CADENA LAS PLAYAS | 6 | TODAS | X | |
| 8 | ALFONSO LOPEZ | 5 | TODAS | X | |
| 9 | REPOSO | 1 | JUVENIL | | X |
| 10 | MADRE LAURA | 1 | JUVENIL | X | |
| 11 | POLICARPA SALAVARIETA | 3 | INFANTIL | X | |
| 12 | SANTA MARIA DE LA ANTIGUA | 6 | TODAS | X | |


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA




**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.**

| RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **N°** | **NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA** | **CATEGORÍA** | **RAMA** | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO** |
| 1 | MATIU ORTIZ HINESTROZA | PRE JUVENIL | MASCULINO | CADENA |
| 2 | MARIANA ALVAREZ MOSQUERA | INFANTIL | FEMENINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |
| 3 | ROSMAN LIBARDO MOSQUERA DOMINGUEZ | JUVENIL | MASCULINO | ALFONSO LOPEZ |
| 4 | LEISNER CORDOBA DURANGO | PRE JUVENIL | MASCULINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |
| 5 | WENDY SANDRTH CUESTA PALACIOS | JUVENIL | MASCULINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 6 | SILVANA RIVERO RAMOS | INFANTIL | FEMENINO | JOSE JOAQUIN VELEZ |
| 7 | MARIA ISABEL RIVERO RAMOS | PRE JUVENIL | FEMENINO | JOSE JOAQUIN VELEZ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8 | OSCAR DAVID RUIZ PAZ | MAYOR | MASCULINO | BARRIO OBRERO BLO 2 |
| 9 | KAREN SOFIA LARA SANCHEZ | INFANTIL | FEMENINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 10 | MIGUEL ANGEL HIGUITA PINEDA | JUVENIL | MASCULINO | JOSE JOAQUIN VELEZ |
| 11 | SEBASTIAN GARCIA TIMAGENE | PRE JUVENIL | FEMENINO | HEMEPA |
| 12 | CAMILA ANDREA DIAZ RICARD | PRE JUVENIL | FEMENINO | SANTA MARIA DE LA ANTIGUA |
| 13 | JOSE DANIEL GARCIA GARCÍA | PRE JUVENIL | MASCULINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |
| 14 | JUAN PABLO IBARRA HOYOS | INFANTIL | MASCULINO | POLICARPA SALAVARRIETA |
| 15 | NIKOL DURANGO AYALA | JUVENIL | FEMENINO | ALFONSO LOPEZ |
| 16 | YELISSA ALEXANDRA PALACIOS RENGIFO | JUVENIL | FEMENINO | JOSE CELESTINO MUTIS |
| 17 | ELIZABETH ALVAREZ MORENO | JUVENIL | FEMENINO | JOSE CELESTINO MUTIS |
| 18 | JOSE ALEJANDRO MURILLO MURILLO | JUVENIL | MASCULINO | SAN JOSE OBRERO |
| 19 | LUIS MIGUEL ARROYO VELAZQUEZ | JUVENIL | MASCULINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 20 | NATALIA ALVAREZ LOPEZ | JUVENIL | FEMENINO | JOSE JOAQUIN VELEZ |
| 21 | HEYDER ANDRES SALINAS GUERRERO | MAYOR | MASCULINO | BARRIO VELEZ |
| 22 | ESTEBAN ALEJANDRO CASTRILLON ZAPATA | JUVENIL | MASCULINO | CADENA LAS PLAYAS |
| 23 | YESICA YULIETH CÓRDOBA BECERRA | MAYOR | FEMENINO | BARRIO OBRERO BLO 2 |
| 24 | DIEGO GARCÍA CÓRDOBA | MAYOR | MASCULINO | SAN JOSE OBRERO |
| 25 | LAURA LIZETH PALACIOS CALDERON | JUVENIL | FEMENINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 26 | MADY ESTHER CORDOBA CUELLO | JUVENIL | FEMENINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |
| 27 | JADER STIVEN BLAQUICETH ASPRILLA | JUVENIL | MASCULINO | CADENA LAS PLAYAS |
| 28 | JHOAN SEBASTIAN GUERRA ZAPATA | JUVENIL | MASCULINO | JOSE CELESTINO MUTIS |
| 29 | DEIMER ANDRES MORENO BLANDON | MAYOR | MASCULINO | BARRIO SERRANIA |
| 30 | YONIS EMILIO MARTINEZ JARAMILLO | MAYOR | MASCULINO | BARRIO OBRERO BLO 5 |
| 31 | DAYANA TORRES MORENO | PRE JUVENIL | FEMENINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 32 | LORITH ZAMARA PATERMINA RUIZ | INFANTIL | FEMENINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |
| 33 | YEIBAN CAMILO BILLERO CAVADIA | MAYOR | MASCULINO | SANTA MARIA DE LA ANTIGUA |
| 34 | JUAN DAVID BELTRAN TORRES | PRE JUVENIL | MASCULINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |
| 35 | ANGIE GALVIS FANDIÑO | MAYOR | FEMENINO | JOSE CELESTINO MUTIS |
| 36 | YERLIN ENRIQUE GONZALEZ DOMINGUEZ | MAYOR | MASCULINO | BARRIO POLICARPA |
| 37 | ARLEYSHON DAVID IBARGUEN HERRERA | JUVENIL | MASCULINO | SANTA MARIA DE LA ANTIGUA |
| 38 | MARIA ALEJANDRA MURILLO BENITEZ | JUVENIL | FEMENINO | JOSE JOAQUIN VELEZ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 39 | HECTOR DAVID BARRIOS MENA | JUVENIL | MASCULINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 40 | ANGIE LEONOR PANDALES CRUZ | JUVENIL | FEMENINO | JOSE CELESTINO MUTIS |
| 41 | JHON ESTEBAN QUINTANA GIRALDO | JUVENIL | MASCULINO | CADENA LAS PLAYAS |
| 42 | FIGO LEAO CARO HENAO | MAYOR | MASCULINO | JOSE JOAQUIN VELEZ |
| 43 | KEINER MORENO PINO | JUVENIL | MASCULINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 44 | ALEXANDRA BLANDON GIRON | PRE JUVENIL | FEMENINO | CADENA LAS PLAYAS |
| 45 | OSCAR DANIEL VARGAS VALOY | JUVENIL | MASCULINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 46 | SANTIAGO GOMEZ JIMENEZ | JUVENIL | MASCULINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 47 | ALEJANDRA CUELLO BLANQUISETT | JUVENIL | FEMENINO | REPOSO |
| 48 | KEINIS NATALIA HERRERA ZUÑIGA | PRE JUVENIL | FEMENINO | SAN PEDRO CLAVER |
| 49 | SHAROL YIRLETH PINO MURILLO | PRE JUVENIL | FEMENINO | JOSE JOAQUIN VELEZ |
| 50 | SCARLET DAYRANA MARQUEZ PALACIOS | JUVENIL | FEMENINO | SANTA MARIA DE LA ANTIGUA |

**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.**

OBJETIVO GENERAL: Estimular un desarrollo armónico, fluido y concurrente de las capacidades condicionales de resistencia a la velocidad, fuerza de base y explosiva, como tambien la resistencia aeróbica general mediante ejercicios para que se logre crear incidencia en los niveles de aumento del volumen sistólico y el gasto cardiaco del deportista para que puedan abastecer de mayor oxígeno a los músculos activos durante el desarrollo de las unidades de entrenamiento; todo esto para que los deportistas puedan lograr adaptaciones estructurales y funcionales en el organismo y puedan aprovechar, mediante una adecuada ondulación de la carga de trabajo máxime, eso claro, respetando los principios del entrenamiento como aumento progresivo de la carga desde el parámetro de intensidad, la continuidad de la carga mediante el entendimiento que debemos seguir trabajando sobre el desarrollo de las condicionales que son esenciales para tener unos deportistas preparados desde parámetros integrales en el proceso de entrenamiento, el principio de súper compensación de la carga que nos lleva provechar los niveles de adaptaciones inmediatas de la carga en tiempos concretos donde se aprovechan las vías metabólicas trabajadas para generar aumento del rendimiento de los deportistas de acuerdo a los principios fisiológicos que dejo la ley general de adaptación de Sayle-SINDROME GENERAL DE ADAPTACION; como tambien se puedan aprovechar los niveles residuales que van quedando de las cargas de trabajo para luego ir aumentando el nivel de rendimiento de los atletas de acuerdo a los registros sistemáticos que vamos obteniendo en los test pedagógicos para de esa manera determinar si estos fines por deportistas se van cumpliendo y, en caso, poder hacer los ajustes a lugar para logarlos dentro del proceso planificado, orientado y continuado que se nos permite realizar a la luz del plan más acorde para las características de los atletas y de esta manera brindar una preparación

con calidad de carga en control del ratio carga aguda/carga crónica previniendo los riesgo lesivos en nuestros atletas ondulando con gran criterio y objetividad la carga bajo los componentes: volumen, intensidad, frecuencia, pausa y densidad que son los que marcan, por antonomasia, los pasos a planear de cada ejercicio según los ciclos del proceso.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:** Físicos: Desarrollo de la resistencia a la velocidad, El desarrollo de la fuerza de base y explosivo-rápida. Desarrollo de la resistencia y capacidad aeróbica para generar que los deportistas tengan rápida recuperación entre cada esfuerzo por rápida remoción del ácido láctico y mayor abastecimiento de oxigeno dentro del rápido proceso de volumen sistólico y mayor volumen de sangre al final de la diástole. · Técnicos: Aprendizaje del ABC de carreras, saltos de longitud, triple y alto, además de los lanzamiento a través de la integración propioceptiva de los patrones armónicos y fluidos de las técnicas de los patrones biomecánicos correctos de acuerdo a los movimientos de flexión, extensión, despegues, péndulo, trabajo de ritmo y zancada al correr, posición de brazos en la carrera y fase de vuelo en los saltos, ritmo de 3 al lanzar jabalina, agarres y posición final del lanzamiento, los ataques y recobros en los trabajos técnicos para las vallas, las técnicas adecuadas para poder estimular el perfeccionamiento de los ejercicios de pesas que tiene unos ángulos específicos que desde la ergonomía se debe enseñar para disminuir los riesgos de lesiones. · Tácticos: Se están empezando e integrar acciones de toma de decisión según momentos claves de las competiciones en los cuales hay que saber si acelerar, desacelerar, ir adelantado, ir atrasado, etc como movimientos estratégicos para lograr tener ventaja sobre los rivales-competidores y desde esta toma de decisiones se entrenan en acciones reales en las unidades de trabajo; el objetivo táctico está basado en la adecuada toma de decisiones en momento claves que suceden en competición dentro de la lógica propia del deporte. · Psicológicos: Tener el deportista lo más concentrado posible potenciando aspectos claves de las habilidades cognitivas superiores como la memoria de hipocampo, de trabajo y a largo plazo, la atención selectiva, el control inhibitorio y la toma de decisiones mediante charlas constantes y de motivación por el proceso con los atletas. · Teóricos: Que los atletas conozcan cada uno de los aspectos del deporte, tanto de los implementos que componen las modalidades como también la manera como se desarrolla la competición para que puedan enfocarse y entender de mejor manera para qué es importante que tomen buenas decisiones desde lo táctico ya que enmarca el desarrollo positivo de la competencia.

Se anexa las evidencias fotográficas de las sesiones o unidades de entrenamiento y competencias; 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


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


APARTADÓ
REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA






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





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.**

**SE ANEXA PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO**

Mes: Desde el 21 Octubre hasta el 20 de Noviembre de 2022
Macrociclo: II
Periodo: competitivo
Etapa: pre competitiva
Duración: 4 semanas
**Objetivo**: preparar al deportistas para afrontar futuras competencia .

| medio | Alto | medio | Alto | Medio | alto | Descanso |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lunes | martes | miércoles | Jueves | viernes | sábado | domingo |
| *Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna desde el 50%, 80%, del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30%* | Resistencia anaerobia 10 x 30 mts al 100% con 3´ de recuperación | *Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna desde el 50%, 80%, del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40%* | 1x 80 mts al 100%<br>10´ de recuperación<br>1x 100 mts al 100%<br>10´ de recuperación<br>1x 120 mts al 100% | *Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna desde el 50%, 80%, del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30%* | Entrenamiento técnico de relevos 4x100 mts todas las categorias | DESCANSO |

Observaciones: este mesociclo tuvo 4 semanas según el cronograma de competencias.

**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.**

| RELACIÓN DE DEPORTISTIAS PRESELECCIONADOS EN LA RESERVA DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **N°** | **NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA** | **CATEGORÍA** | **RAMA** | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO** |
| **1** | MARIA JOSE CORDOBA PALACIO | PRE JUVENIL | FEMENINO | ALFONSO LOPEZ |
| **2** | EDUAR DAVID GUTIEREZ MONTEROSA | PRE JUVENIL | MASCULINO | HEMEPA |
| **3** | DALEXANDRA DURANGO SERNA | PRE JUVENIL | FEMENINO | SANTA MARIA DE LA ANTIGUA |
| **4** | GABRIELA RENTERIA ESTRADA | PRE JUVENIL | FEMENINO | CADENA LAS PLAYAS |
| **5** | KAYUSI ENRIQUE IPUANA | JUVENIL | MASCULINO | ALFONSO LOPEZ |
| **6** | SEBASTIANGARCIA TIMAGENE | PRE JUVENIL | FEMENINO | HEMEPA |
| **7** | CAMILA ANDREA DIAZ RICARD | PRE JUVENIL | FEMENINO | SANTA MARIA DE LA ANTIGUA |
| **8** | JOSE DANIEL GARCIA GARCIA | PRE JUVENIL | MASCULINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |
| **9** | SARA MARCELA DIAZ RODRIGUEZ | INFANTIL | FEMENINO | SAN JUAN DE URABA |
| **10** | LUISA FERNANDA BURGOS | JUVENIL | FEMENINO | SAN PEDRO CLAVER |
| **11** | MICHELL MARCIGLIA MENA | PRE JUVENIL | FEMENINO | HEMEPA |
| **12** | YEFERSON DAVID CONTRERA | INFANTIL | MASCULINO | SAN JOSE OBRERO |
| **13** | SHARAYULIETH BURGOS | INFANTIL | FEMENINO | SAN PEDRO CLAVER |
| **14** | KELLY JHOANA RODRIGUEZ IBARGUEN | PRE JUVENIL | FEMENINO | SAN JOSE OBRERO |
| **15** | GABRIEL JUNIOR GUTIERREZ MORALES | INFANTIL | MASCULINO | SAN FRANCISCO DE ASIS |

**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.**

| N° | INSTITUCIÓN EDUCATIVA O CLUB DEPORTIVO ACOMPAÑADO | ACTIVIDADES DESARROLLADAS | SECTOR (URBANO O RURAL) |
|---|---|---|---|
| 1 | SAN PEDRO CLAVER | ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS | URBANO |
| 2 | SAN JOSE OBRERO | ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS | URBANO |
| 3 | SAN FRANCISCO DE ASIS | ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS | URBANO |
| 4 | JOSE JOAQUIN VELEZ | ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS | URBANO |
| 5 | CLUB DE ATLETISMO BANAFRUT | APOYO EN LA PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO A DEPORTISTAS | URBANO |
| 6 | BARTHOLOME CATAÑO | ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS | RURAL |
| 7 | EL REPOSOS | ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS | RURAL |

- Se realizó acompañamiento, en el proceso de inscripción a los juegos Departamentales en la disciplina de Atletismo en todas las modalidades.

- También se realizó acompañamiento y asesoría técnica a los clubes municipales de Atletismo BANAFRUT y FGL en los planes de entrenamientos.

- Jornada de Aseo al escenario deportivo en preparación para el zonal regional de juegos departamentales uraba porque el municipio de Apartadó fue sub sede en el deporte atletismo.

- zonal regional de juegos departamentales que se realizaron en nuestro municipio como sede del 25 al 29 de octubre, donde se logró ser campeones en la disciplina de Atletismo en ambas ramas con 32 medallas de oro, 35medallas de plata y 14medallas de bronce. Y el municipio también se coronó como campeón general de estas justas.

Anexo las evidencias fotográficas

















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

**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 |
|---|---|---|---|
| Seminario | Herramientas de la actividad física para la población con discapacidad física | 10-11 de noviembre | Indeportes Antioquia |
| curso | Periodización del entrenamiento deportivo | 18-19 de noviembre | Indeportes Antioquia |

- Anexo las evidencias fotográficas:






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

- **Descripción de las actividades de las escuelas de padres:**

Se mantuvo constante comunicación con los padres de familia de manera virtual mediante redes sociales (grupo de WhatsApp), visitas domiciliarias y reuniones o charlas presenciales en el lugar de entrenamiento.

Se realizó seguimiento continuo de algunos deportistas en cuanto a su rendimiento deportivo y/o falencias en lo técnico o físico; comunicándoles el proceso a seguir como plan de mejoramiento.

- Anexo


12:42 PM
PADRES Y ATLETAS
Abuela De Michell Discapacidad , Alej...
Cambió tu código de seguridad con +57 311 3326349.
Toca para obtener más información.
5 de noviembre de 2022
Buen día para todos los del grupo
Primero quiero felicitar a cada uno de ustedes por los logros que se han obtenido que han Sido excelente ya no hemos convertido en el referente no solo de nuestro deporte que es el atletismo si no del deporte en general por lo logrado en el pasado, presente y la gran reserva que tenemos proyectada a nivel departamental nacional e internacional, algo que a mí personalmente me llena de mucho orgullo por aportar un granito de arena a qué el nombre de ustedes, sus familias, el municipio se escuche en todas partes partes . Pero bien saben los que me conocen soy muy aterrizado en cuanto los resultados y siempre les he dicho LO DURÓ NO ES LLEGAR A SER EL MEJOR O EL PRIMERO SI NO MANTENERSE EN LO MAS ALTO.
hago referencia a esto para decirles los sábados se entrena los festivos se entrena hay que entrenar para lograr las cosas la constancia y la dedicación vencen el talento.
Si usted tiene talento y es dedicado las cosas se le dan mucho más fácil y rápido.
Feliz fin de semana Dios los bendiga
Mensaje


12:41 PM
PADRES Y ATLETAS
Abuela De Michell Discapacidad , Alej...
Por favor los que están afiliados a la caja de compensación Comfama favor llenar este formulario, que pertenezcan al club banafrut
Para la posible integración
8:20 p. m.
Yerison
Se eliminó este mensaje.
8:35 p. m.
18 de noviembre de 2022
Buenas noches para todos
Les recuerdo que mañana tenemos entrenamiento 7:30 AM para todas las categorías recuerden traer los 2000 pesos y los de los equipos de relevos por favor no faltar necesitamos sincronizar mil gracias
6:34 p. m.
M Lina N
Profe discúlpeme lina marcela estudia no puedeir
6:36 p. m.
M Lina N
Profe discúlpeme lina marcela estudia no puedeir
Ok
6:37 p. m.
M Lina N
Mil gracias
6:41 p. m.
M Lina N
Mensaje

12:42 PM

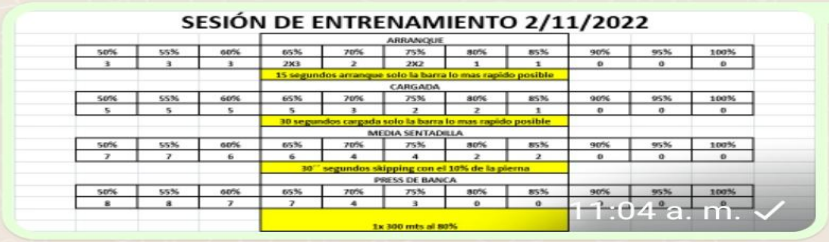
**PADRES Y ATLETAS**
Abuela De Michell Discapacidad , Alej...

2 de noviembre de 2022

+57 313 6277711 ~Dios Es Amor T,Q,M,🙏🙏🙏...
Profe bueno día mi hija Ruth hoy no puesde asistir está indispuesta para mañana Dios mediante ella asistirá
7:01 a. m.

Cristian Garcia
> +57 313 6277711
> Profe bueno día mi hija Ruth hoy no puesde asistir está indispuesta para mañana Dios mediante ella asistirá

Buenos días
Listo madres 👏🏾
8:56 a. m.



11:04 a. m.



11:29 a. m.

3 de noviembre de 2022

Cristian Garcia
Buenas noches

Mensaje

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

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

Se hace entrega del informe de actividades contractuales con evidencias fotográficas y demás documentos soporte anexos, entre otros tales como planilla de asistencia de deportistas por semanas o macrociclo, hoja de vida de deportistas de la disciplina de Atletismos de la modalidad de velocidad y salto, soporte de pago de seguridad social y parafiscales y cuenta de cobro del periodo de Octubre 21 hasta Noviembre 20 de 2022.

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

Se mantiene una base de datos de los 30 deportistas activos de la disciplina de Atletismo en la modalidad de velocidad y salto con los correspondientes datos personales y nombres de padres y/o representantes o acudientes por parte del entrenador.

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.**

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

Se participó eventos programados por el IMDER Apartadó y otras entidades en la disciplina de atletismo; entre ellas:

- Se participo en la entrega de uniformes de competencia para el zonal regional de juegos departamentales .
- Se tuvo participación en el tercer campamento de paratletismo con el comite paralimpico colombiano con los deportista María Alejandra Murillo Benítez y Santiago Dominguez Padilla en miras al parapanamericano juvenil 2023.
- Se participo en las reuniones programadas por el coordinador deportivo y el coordinador de eventos para definir las necesidades y requerimientos en vista para juegos departamentales





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


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA




REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA



***SERGIO HERNANDEZ URANGO***
*ENTRENADOR DE ATLETISMO*
*VELOCIDAD Y SALTO*