Radicado: R 202202008474
Fecha:21/11/2022 13:10:50.957

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:Sergio AndrésGiraldo Aristizábal
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202008474

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	10	2022	Hasta 20	11	2022
20	11	2022							

Contratista	Sergio Andrés Giraldo Aristizábal	CC	1036423355
		CE	
		NIT	
Liga	Discapacidad Visual Divisa		
Deporte	Para -fútbol 5	**Modalidad**	Para -fútbol 5
Atletas a cargo	**Femenino**_____ **Masculino** _11_____		
Informe de actividades N°	10	**Convenio o Contrato N°**	104 de 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas en Para-Futbol 5con discapacidad visual.		
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Bernardo Antonio Roldan	15	14	1680 MIN	93.3%
Daniel duque Torres	15	10	1200 MIN	66,6%
Cristian Stiven Querubín Lopera	15	13	1560 MIN	86,6%
Edwin AndreyNaranjo Barrera	15	15	1800 MIN	100%
Sergio De Jesús Mejía González	15	14	1680 MIN	93.3%
Wilmer Andrés Valencia Ibarra	15	8	960 MIN	53,3%
Cristian Camilo MorenoChavarría	15	12	1440 MIN	63,3%
Giovanny Vásquez	15	14	1680 MIN	93,3%
Ferney Alonso García García	15	8	960 MIN	53,3%
Jaime Hernán Ramírez Medina	15	15	1800 MIN	100%
Wilder Arbey Agudelo	15	8	960 MIN	53,3%

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

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la velocidad y reacción tanto ofensivo como defensivo

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Mantener el rendimiento físico, aeróbico y anaeróbico de los deportistas
- Técnicos: Desarrollar y Mejorar la ubicación y desplazamiento en el terreno de juego
- Tácticos: Plantear estrategias que nos permitan mejor comunicación y efectividad enterreno de juego.
- Psicológicos: realizar actividades donde los deportistas trabajen bajo presión y sabercómo resolver en momentos adversos
- Teóricos: Ejecutar y poner en práctica los puntos importantes del reglamento encuanto a las faltan más concurridas durante el partido.

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
				Trabajo en bloque por tiempo, con estímulos de flexiones, abdominales y saltos alternados. Hora: 10AM a12 M	Descanso	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Trote continúo en zona ofensiva y defensiva por tiempo, variante conducción de balón, remate al arco, cambio de dirección, control del balón y remate al arco. HORA:10 AM a 12 M	Trabajo en parejas de fuerza, velocidad y reacción sin balón, variante, control y duelos 1 contra 1. HORA:10AMa 12 M	Realidad de juego, duelo 1 contra 1, 2 contra 1, 3 contra 1 y remate alarco. HORA: 10 AM a12 M	No hubo sesión	Trabajo en zona defensivo, fortalecimiento de los sistemas dejuego defensivo, rombo,2-2 y 3-1. HORA:10A M a 12 M	descanso	Descanso

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Trabajo anaeróbico con guías y tiempo, estimulo, lanzamiento del baló, recepción y pase; variante duelos 1 contra 1	Realidad de juego, superioridad numérica, trabajo defensiva y ofensiva. HORA: 10 AM a 12 M	Trote continuo sin balón en cuadro, al sonar el pito se lanzara el balón donde realizara una recepción, conducción y remate al arco. HORA:10 AM 12 M	No hubo sesión	Predeportivo con mira a mejorar la ubicación y coordinación de los deportistas, lanzamiento. HORA: 10AM a12 M	descanso	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
No hubo sesión	Trabajo en zona defensivo sin balón trabajos por bloques, estimulo 1 ataca 4 defienden, superioridad de numérico en defensa. HORA: 10 AM a 12 M	Trabajo de fuerza con velocidad y reacción, 20 repeticiones de cada ejercicio con lanzamiento del balón, recepción y remate al arco. Variante 2 defienden 2 ataca. HORA: 10 AM a 12 M	No hubo sesión	Realidad de juego, pases ycontrol por tiempo al sonar el pito deberán atacar por zona 5,0 y 4.HORA: 10 AM a 12 M	descanso	descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES		VIERNES	SAB	DOM
No hubo sesión	Trabajo en grupos de 3, conducción, pase y recepción, variante 1 recibe el otro lanza y el otro aparece. HORA: 10 AM a 12 M	Velocidad y Reacción por todo el terreno de juego, lanzamiento del balón, recepción uno defiende otro ataca. HORA :10AM a 12 M	No hubo sesión	Realidad de juego, partido con condiciones, con ciertos números de pases para poder rematar o hacer gol. HORA: 10 AM a 12 M	Descanso	descanso

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
N/A	N/A

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
PARA-FÚTBOL5SONORO	Se logra el objetivo propuesto en el mes, ya que los deportistas respondieron en su máxima capacidad a los estímulos que se estaban trabajando, y mejorando así su desempeño en el terreno de juego.

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

No se realizaron test durante el periodo.

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 hubo eventos durante el periodo

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

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

N/A

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

No se realizaron controles biomédicos 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.

NO SE TIENE ATLETAS LESIONADOS PARA EL PERIODO

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

PERIODO DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 15 DE DICIEMBRE DE 2022

OBJETIVO GENERAL: fortalecer el trabajo en equipo, tanto en la zona defensiva como en la ofensiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- FISICOS: Sostener la capacidad aeróbica y anaeróbica de los deportistas.
- Técnicos: Fortalecer las diferentes líneas del campo de juego, tanto en zona 1, 2 y 3.
- Tácticos: Trabajar las diferentes marcas individuales y grupales en zona 1 y 3
- Psicológicos: Manejar la tranquilidad y la ansiedad antes, durante y después de la competencia
- Teóricos: Repasar el reglamento y hacer énfasis en las acciones de juego más importantes.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Trabajo en bloque 3-1, movimientos sin balón, variante: 2 atacan 4 defienden, conducción del balón balón en S con remate al arco. HORA: 10 AM a 12 M	Trabajo de definición, pases en zona 3, regreso sin balón y vuelvo y ataco, conducción en S con balón y finalizo con remate al arco. HORA: 10 AM a 12 M	Trabajos con el arquero, lanzamientos a la zona ofensiva, recepción, conducción en S y remate al arco. HORA: 10 AM a 12 M	No hubo sesión	Trabajo defensa-ataque, recuperación del balón, realidad de juego y superioridad numérica en ataque, conducción en S y finaliza con remate al arco. HORA: 10 AM a 12 m	descanso	descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

Trabajo de pelotas quietas, tiros de esquina, tiros directos y tiros inderecta, jugadas en movimiento lanzamiento del portero y se finaliza con remate al arco. HORA: 10 AM A 12 M	Realidad de juegos, tácticas en jugadas de movimiento, lanzamiento del portero, iniciación de juego y remates al arco. HORA: 10 AM A 12 M	Trabajos de pelotas quietas, tiros del punto penal, estrategias de juego, lanzamientos del portero, conducción en S y remate al arco. HORA: 10 AM a 12 M	No hubo sesión	Charla psicologica	descanso	competencia
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
competencia	competencia	competencia	competencia	competencia	competencia	Competencia
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Recuperación	Recuperación	Recuperación	No hubo sesión			

12. Metas para alcanzar en el mes

LOGRAR TENER UN GRAN TORNEO, ESTAR EN EL PODIO Y PODER CLASIFICAR A LOS JUEGOS PARA NACIONALES

13. Test a realizar en el mes.

N/A

14. Observaciones:
N/A

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).***

Sergio Giraldo

Firma Del Entrenador

Nombre: Sergio Andrés Giraldo Aristizábal

Andrés Felipe Muñoz Prieto
Metododólogo Discapacidad