Radicado: R 202202009640
Fecha:12/12/2022 10:01:07.487

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:CARLOS ALBERTO OROZCO SANCHEZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202009640

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De	Hasta
				Ultimo pago	
07	12	2022			
Contratista			Carlos Alberto Orozco Sánchez	CC	98628015
				CE	
				NIT	
Liga			Liga Discapacidad Cognitiva - LIDIMANT		
Deporte			Paracycling	**Modalidad**	Pista y ruta
Atletas a cargo			**Femenino** 4 **Masculino** 13		
Informe de actividades N°			11	**Convenio o Contrato N°**	153 de 2022
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de paracycling con discapacidad		
Supervisor del contrato			David Torres Muñoz		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Juan Diego Munera	20	18	2400 minutos	90%
Víctor Manuel Vargas Echeverri	20	20	2400 minutos	100%
Sebastián Villalba Villalba	20	20	2400 minutos	100%
Arlex Sebastián Pérez Sabogal	20	10	2400 minutos	50%
Nancy Viviana Álzate Hoyos	20	18	2400 minutos	90%
Natalia Andrea Zapata Correa	20	12	2400 minutos	60%
Diego Alejandro Aguirre	20	10	2400 minutos	50%

Julián Camilo Gil Oquendo	20	20	2400 minutos	100%
Paula Daniela Caballero Pérez	20	20	2400 minutos	100%
Alejandro Perea	20	0	2400 minutos	0%
Edward Damián Pavas Buitrago	20	20	2400 minutos	100%
Carlos Andrés Vargas	20	20	2400 minutos	100%
Jorge Mario Herrera	20	8	2400 minutos	40%
Santiago Marín Monsalve	20	7	2400 minutos	35%
Miguel Ángel Bolívar Adarve	20	20	2400 minutos	100%
Salome González Cotes	20	12	2400 minutos	60%
Nelson Javier Serna Moreno	20	20	2400 minutos	100%

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

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer un desarrollo deportivo que potencialice las habilidades y destrezas de los atletas de alto desempeño en la disciplina de ciclismo de pista y ruta con miras al posicionamiento entre los 3 primeros lugares de las competencias en el nivel nacional.

FISICO

- Aplicar las capacidades físicas adquiridas en el proceso de entrenamiento de las etapas trabajadas generado su máximo esfuerzo en la obtención de su marca personal registrada en el certamen nacional.

TECNICO

- Generar las técnicas trabajadas en las diferentes pruebas que se compiten durante el certamen deportivo.

TACTICO

- Identificar los momentos importantes de aplicabilidad de las estrategias decididas para las diferentes pruebas.

TEORICO

- Identificar las pruebas de competencia de cada categoría con sus respectivos momentos de desarrollo de ejecución.

PSICOLOGICO

- Generar estados de seguridad en la participación 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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	N/A	N/A	N/A	5:45 am ascenso 40 km	6:00 am pista trabajo Transmoto	7.00 am 2000 mts y 3000 Mts
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	5:45 am Ruta 50 km	5:45 am Ruta 10 kmx3 repeticiones	10:00 am Actividad física - fuerza general.	5:45 am aeroparque trabajo semi- fondo 70 km	6:00 am pista trabajo de 500 mts x 4 repeticiones	7.00 am chequeo ruta
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	5:45 am Ruta 50 km	5:45 am Ruta 10 kmx4 repeticiones	10:00 am Actividad física - fuerza general.	5:45 am Trabajo de ascenso 40 km	6:00 am pista trabajo Transmoto	7.00 am Trabajo de Resistencia pre-competencia. Salida competencia
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Llegada Granada Meta Copa Colombia	Trabajo PAD Paracycling	Trabajo PAD Paracycling	Trabajo PAD PAracycling Presentacion Delegaciones	Competencia Copa Colombia C.R.I	Competencia Copa Colombia Ruta	Regreso Delegacion

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

Víctor Manuel Vargas	Registro de C.R.I 10 km 15´378
Sebastián Villalba	Registro de C.R.I 10 km 14´891

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
N/A	N/A
N/A	N/A

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

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: Copa Colombia Paracycling Clasificatorio a Juegos Paranacionales 2023 – Granada Meta

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
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 sean realizado hasta el momento

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.

- Alejandro Perea manifiesta incapacidad y/o lesión en la cadera con intervención quirúrgica exitosa.
- Diego Alejandro Aguirre: incapacidad de 20 días por golpe en cadera.
- Natalia Andrea Zapata: incapacidad de 20 días por caída y lesión en rodilla izquierda a la espera de resonancia y a la espera de fisioterapia.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: NO APLICA

11. Principales actividades por realizar.
NO APLICA

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A repeticiones	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	N/A	N/A N/A	N/A N/A	N/A N/A	N/A N/A	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	

12. Metas para alcanzar en el mes NO APLICA

13. Test a realizar en el mes.

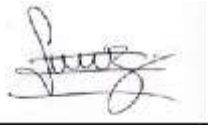
NO APLICA

14. Observaciones: NO APLICA

Se participa de la copa Colombia de paracycling para el mes de diciembre 12 al 17 de diciembre con clasificación funcional, ruta y PAD en el departamento del Meta.

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).***



Firma Del Entrenador

Nombre: Carlos Alberto Orozco Sánchez