Pradera, Diciembre de 2022

Doctora
ERICKA GRIJALBA PAREDES
DIRECTOR EJECUTIVO IMDER PRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como Fisioterapeuta al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del 19 de Noviembre al 19 de Diciembre 2022.

PROGRAMA DE PREVENCION DE LESIONES Y ATENCION DE LESIONES OSTEOMUSCULARES PARA LOS DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS DEL IMDER PRADERA

- se realiza y plantea programa de prevención de lesiones osteomusculares, además de atención y mejora de cualidades físicas para los deportistas, teniendo en cuenta que se realiza atención de lesiones osteomusculares, en donde se implementa ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura del tronco, piso pélvico y cintura escapular, por el cual los deportistas se desplazan al gimnasio que es orientado por el instituto municipal para el deporte y el tiempo libre de pradera, buscando así un óptimo desempeño de nuestros deportistas.
- Se realizó acompañamiento a los deportistas de selección pradera a juegos departamentales 2022
- Se realizó fortalecimiento para la musculatura del tronco, cintura escapular y cintura pélvica, se enfatiza en glúteo medio por medio de activación recíproca, como principal estabilizador de rodilla, además de fortalecimiento de músculos plantares con el fin prevenir patologías del pie como la fascitis plantar.

- Se plantean actividades para la prevención de lesiones deportivas como lo son ejercicios de pliometria con el fin de realizar actividades para la aceleración y desaceleración de la musculatura, evitando así el aumento de la incidencia de contractura o desgarros osteomusculares.

ACOMPAÑAMIENTO A JUEGOS DEPARTAMENTALES 2022









Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

ATENCION CONSULTORIO









Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co



De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como fisioterapeuta del instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre.

Cordialmente,

CARLOS JULIO SALAMANCA PATIÑO
C.C 1.112.226.978
FISIOTERAPEUTA

CC. Archivo.-2

AÑO 2022

CONTROL ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS Y ACTIVIDADES

MES: Diciembre **AÑO: 2022** **AREA : FISIOTERAPIA** **FISIOTERAPEUTA: Carlos Julio Salamanca**

No	NOMBRE COMPLETO DEPORTISTA	EDAD	MARQUE CON UNA EQUIS (X)					BARRIO	SEMANA DEL 19 AL 25							SEMANA DEL 26 AL 2							SEMANA DEL 3 AL 9							SEMANA DEL 10 AL 16							SEMANA DEL 17 AL 19							TOTAL
			AFRO	INDIG	LGBTI	VICTIMA	Disciplina		L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
1	samuel andres diaz escobar	16					baloncesto	jardin	x		x		x	x		x	X	x	X	x			x		x		x			x		x		x				X	X	x	x	x		21
3	allison erazo reinoso	15					voleibol	centro	x	X	x	X	x	X		x	X	x		x			x	X	x		x			x	X	x		x			x		X	x				23
4	juan diego maya cuero	16	x				baloncesto	cairo	x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			X	X	X	x	x			19
5	Andres felipe muñoz ossa	17					baloncesto	jardin	x		x		x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			X	X	X					21
6	Sebastian laverde segura	18					baloncesto	altos del castillo	x	X	x	X	x			x	X	x	X	x			x		x		x			x	x	x	x	x			X	X	X					21
7	cristian camilo solarte	25					futbol	cairo	x		x		x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			X		X	x	x			22
8	danna valentina hernandez montero	16					voleibol	gran via	x	X	x	X	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			X	X	X					23
9	juan diego martinez	15					futbol sala	cairo	x		x		x			x		x		x			x		x		x			x	x	x	x	x			X	x	X	x				18
10	alex sinisterra	24	x				futbol	la maria	x	X	x	X	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x						X	X	X					20
11	juan david gomez	18	x				baloncesto	portal del castillo	x		x					x		x		x			x	x	x	x	x			x	X	X	x				X	x	X	x				18
12	solanyi yeraldin prado	23	x				futbol sala	cementerio	x	X	x	X	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x		x	x				X	X	X					21
13	diego andres fajardo	16					baloncesto	jardin	x		x		x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			X		X					20
14	ana sofia muñoz marin	15					voleibol	san roque	x	x	x	x	x			x	x	x	x				X	x	X		X			x	x	x	x				X	X	X					20
15	jordan vente	17					baloncesto	centro	X		X		X			X	X	X					X	x	X		X			x	x	x	x				X	X	X					17
16	marisol urrea amaya	14	x				atletismo	el bolito	X	x	X	x	X			X	X	X	x				X	x	x	x	X			x	x	x	x				X	X	X					21
17																																													
18																																													
19																																													
20																																													
21																																													
22																																													
23																																													
24																																													
25																																													
26																																													