Radicado: R 202302001132
Fecha:24/02/2023 09:42:05.27

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:NORALDO PALACIOS RIVAS
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

No. # 1 # contrato 84 Año 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

NORALDO PALACIOS RIVAS

LA SUMA DE:
Cuatro millones quinientos diecinueve mil trescientos treinta y ocho pesos
$ 4.519.338

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es **prestación de servicio de un entrenador en desarrollo deportivo en modalidad de lanzamiento para apoyar la preparación táctica, teórica y condicional de los atletas de los centros de Desarrollo de la Liga de Atletismo de Antioquia** correspondiente al periodo de FEBRERO DE 2023

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorro #. 103-425 990-68 Bancolombia



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA: Noraldo Palacios Rivas
C.C.71.989.906
No. teléfono: 314 807 9430

Período de Informe	Febrero			
Nombre contratista	Noraldo Palacios Rivas			
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	71989906	
Liga	Atletismo			
Deporte / modalidad	**Lanzamiento**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro Rincón			
Número del contrato	84	**Informe de actividades No**	1	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador en desarrollo deportivo en modalidad de lanzamiento para apoyar la preparación táctica teórica y condicional de los atletas de los centro de Desarrollo de la Liga de atletismo de Antioquia			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Luisa Fernanda Ortega Romaña	70HR	23	23	100%
2	kiarys Vanesa Palacio De Diego	70HR	23	23	100%
3	Carol Michel Chaverra Blandon	70HR	23	23	100%
4	Kety Mercedes Arroyo Ramirez	70HR	23	23	100%
5	Laura Dayency Córdoba Córdoba	70HR	23	23	100%
6	Amdrith Stefany Castro Valenzuela	70HR	23	23	100%
7	Jose Felipe Fuente Mena	60HR	20	20	100 %
8	Lucas Daniel Torres Mena	70HR	23	23	100%
9	Alan Steven Longa	60 HR	20	20	100%
10					
11					
12					
13					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Microciclo ordinario #1 Preparación general Mejorar de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Preparación General Resistencia aeróbica: #1 Trote continuo 6 .km Lanzamientos generales Bala 300 LNZ Saltos 150 Resistencia a la fuerza pesas 40%45%50%55% Flexibilidad 15, 20 MT Vuelta a la calma

Semana 2	Preparación General Resistencia aeróbica #2 Carrera de semi fondo 6.km Fuerza generar 40%45%50%55% Saltos. Generales 300 Carreras generales 100,200,300,400mt 50% Vuelta a la calma
Semana 3	Preparación General Resistencia aeróbica y anaeróbica #3 Trote continuo 5km Fuerza circuitos funcional 45%50%55% Gimnasia 20mt Lanzamientos generales 250 Lanzamientos técnicos 50 Flexibilidad 20mt Vuelta a la calma
Semana 4	Preparación General Fuerza explosiva #4 Saltos generales 300 Lanzamientos generales 150 Lanzamientos técnicos livianos 100 Velocidad corta Fuerza general 40% Vuelta a la calma Flexibilidad 15 minutos
Semana 5	Fuerza Máxima 80% 90% 95% Lanzamientos técnicos 80 Saltos explosivos 150 Velocidad explosiva corta 20mt, 30 mt, 40 mt Vuelta a la calma Flexibilidad

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO APLICA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO APLICA, hasta el momento no sea realizado controles médicos, pero se realizó control pedagógico con los lanzadores Saltos, carreras, lanzamientos, flexibilidad, fuerza 1, salto sin impulso 2, saltos triple pierna derecha 3, salto triple pierna izquierda 4, salto vertical 5, carrera 30mt 6, carrera 60mt 7, lanzamientos generales 8, Bala atrás 9, Bala al frente 10, Bala de fuerza 11, Bala completo 12, Disco fuerza 13, Disco giro completo 14, Martillo fuerza 15, Martillo 1gr,2gr,3giros 16, Jabalina fuerza, jabalina R3, R5, carrera completa 17, Fuerza pesas

OBJETIVO DEL SIGUENTE PERIODO	Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva para desarrollar la velocidad y potencia de los lanzamientos. Lanzamientos de bala atrás y al frente, carreras cortas 20mts, 30mt, 50mt; saltos triples, saltos alternos con tiempo, arranque colgante, salto con carga, sentadillas media, envión
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Fuerza, (pesa) 60%65%70% • Lanzamientos técnicos 60

	• Saltos explosivos 120 • Velocidad 230 MT • Vuelta a la calma • Flexibilidad 15 mt
Semana 2	• 200 metros = 3 vueltas • fuerza (pesa) 65%70%75% • Lanzamientos pesados 30 • Lanzamientos técnicos 50 • Saltos explosivos 60 • velocidad 180 MT • Vuelta la calma •
Semana 3	• fuerza explosiva (pesas) 60% 50% 40% • Lanzamientos técnicos 30 • Saltos explosivos 30 • velocidad 120 • Vuelta la calma
Semana 4	• Lanzamientos generales 200 • Lanzamientos técnicos 100 • saltos generales 50 • velocidad 450 • Vuelta a la calma 2
Semana 5	• Fuerza circuito (pesas) 60% • Lanzamientos pesados 60 • Lanzamientos livianos 32 • velocidad 300 mt • vuelta la calma • Flexibilidad 10mt

Observaciones del periodo
Sería bueno en el mes de abril programar un control médico y psicosocial con los lanzadores del programa Cedep de Urabá y otros que no pertenecen, pero con muy buenas condiciones y talento (lanzadoras de martillo) Es necesario tener implementación para trabajos de fuerza, e implementación de lanzamiento específica sobre todo en disco y Jabalina.



NORALDO PALACIOS RIVAS