INFORME DE ACTIVIDADES – ENTRENADORES

NOMBRE DEL CONTRATISTA:	**SERGIO HERNANDEZ URANGO**
N° DEL CONTRATO:	**004-2023**
DISCIPLINA Y MODALIDAD DEPORTIVA:	**ATLETISMO (VELOCIDAD Y SALTO)**
ESCENARIO DE ENTRENAMIENTO:	**ESTADIO CATHERINE IBARGÜEN MENA**
PERIODO DE ACTIVIDADES:	**8 DE FEBRERO AL 7 DE MARZO DE 2023**

OBLIGACIONES CONTRACTUALES

Obligaciones Especificas	Productos 2023
1. Llevar a cabo la promoción deportiva de la disciplina, por medio de visitas a Instituciones Educativas urbana y rural del Municipio de Apartadó.	Durante el periodo escolar, realizar un mínimo de dos visitas o más por mes, de acuerdo a las necesidades de la disciplina deportiva.
2. Realizar estrategias de masificación deportiva bajo la selección de deportistas que integrarán la selección Municipal de la disciplina deportiva, conforme a los reglamentos de los eventos institucionales de Indeportes Antioquia: Juegos Escolares, Juegos Intercolegiados, Juegos Regionales, Juegos Departamentales y otros.	Acompañar y direccionar la disciplina deportiva en por lo menos cuatro eventos institucionales de Indeportes Antioquia: Juegos Escolares, Juegos Intercolegiados, Juegos Regionales, Juegos Departamentales.
3. 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.	Realizar por lo menos entre 30 y 40 entrenamientos durante el mes como formación deportiva de la disciplina deportiva, que incluya la población educativa.

4. 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.	Realizar por lo menos entre 30 y 40 entrenamientos durante el mes como formación deportiva de la disciplina deportiva, cumpliendo con la programación establecida que incluya la población educativa y de juegos departamentales.
5. Elaborar los programas de entrenamiento por medio de macrociclos (semestral - se entrega en el primer informe) y los mesociclos (mensual) que deberán ser entregadas y concertadas con la Coordinación Deportiva y el área técnica-metodológica del Imder Apartadó, asegurando de forma permanente el fortalecimiento de la reserva deportiva (relevo generacional).	Presentar un programa de entrenamiento del Macrociclos de la disciplina deportiva en el primer informe, atendiendo las orientaciones de la coordinación deportiva y el área técnica-metodológica del Imder Apartadó. Presentar de manera mensual los entregables del programa de entrenamiento del Mesociclo y Microciclo de la disciplina deportiva, atendiendo las orientaciones de la coordinación deportiva y el área técnica-metodológica del Imder Apartadó (se debe presentar los entregables del Meso y Micro de manera anticipada).
6. Asistir a las capacitaciones, talleres, seminarios o charlas formativas, que se realicen por invitación del Imder Apartadó.	Participación en el 100% de las capacitaciones, talleres, seminarios o charlas formativas que se realicen desde el Imder
7. Apoyar la promoción y dinamización de la Escuela de Padres de los deportistas menores de edad adscritos a la disciplina deportiva.	Apoyar la realización de por lo menos una reunión de escuela para padres de la disciplina deportiva por trimestre, a través de acercamientos y comunicación con los padres de los deportistas (deberán realizar seguimiento para la participación de los padres a las reuniones programadas trimestrales a través del IMDER.
8. Consolidar la base de datos de los deportistas de la disciplina deportiva, mediante formato suministrado por la Coordinación Deportiva del Imder Apartadó.	Una base de datos actualizada con la información de los deportistas de la disciplina deportiva, utilizando el instrumento establecido por Imder.
9. Participar en los eventos de Juegos Regionales y Departamentales y/u otros (torneos regionales y departamentales de ligas), además de las actividades liderados por el IMDER APARTADÓ a través de sus programas de deporte, actividad física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, previa convocatoria.	100% de asistencia y participación de los eventos y actividades que sean delegadas por su supervisor (Evidencia fotográfica y planillas de los resultados).

10. Realizar el proceso de inscripción y seguimiento de los deportistas en las plataformas oficiales para eventos institucionales.	el 100% de los deportistas debidamente inscritos en la plataforma.
11. Realizar actividades de apoyo en el marco de los convenios que suscriba el IMDER APARTADÓ con las instituciones educativas.	100% de asistencia y participación de los eventos y actividades que sean delegadas por su supervisor.

DESARROLLO DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES

1. **LLEVAR A CABO LA PROMOCIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA, POR MEDIO DE VISITAS A INSTITUCIONES EDUCATIVAS URBANA Y RURAL DEL MUNICIPIO DE APARTADÓ.**

   Instrucción: Relacione el nombre de la institución educativa del sector urbano o rural del municipio de Apartadó, que visitó durante el periodo de ejecución de actividades y la actividad realizada (Mínimo dos visitas por mes, de acuerdo a las necesidades de la disciplina).

   Nota: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

N°	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	No. DE DEPORTISTAS ATENDIDOS	ACTIVIDAD REALIZADA	SECTOR	
				URBANO	RURAL
1	SAN JÓSE OBRERO	52	SELECTIVO PRUEBAS DE VELOCIDAD	X	
2	BARTOLOME CATAÑO ´´ EL OSITO´´	23	SELECTIVO PRUEBAS DE VELOCIDAD		X
3	SAN FRANCISCO DE ASÍS	32	SELECTIVO PRUEBAS DE VELOCIDAD	X	
4					

- Anexe las evidencias fotográficas **(mínimo 4 fotografías)**.

  Nota: Se debe evidenciar en las fotografías, que sí sean mínimo dos instituciones educativas diferentes:









2. REALIZAR ESTRATEGIAS DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA BAJO LA SELECCIÓN DE DEPORTISTAS QUE INTEGRARÁN LA SELECCIÓN MUNICIPAL DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, CONFORME A LOS REGLAMENTOS DE LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DE INDEPORTES ANTIOQUIA: JUEGOS ESCOLARES, JUEGOS INTERCOLEGIADOS, JUEGOS REGIONALES, JUEGOS DEPARTAMENTALES Y OTROS.

Instrucción 1: Mencionar qué estrategias llevó a cabo para realizar la masificación deportiva de los deportistas que integrarán la Selección Municipal de la disciplina deportiva.

En el periodo del 8 de febrero al 7 de marzo 2023, se realizaron 3 visitas a las Instituciones Educativas San francisco de Asís, Bartolome Cataño sede el osito y San Jose Obrero ambas sedes, con el fin de realizar unos selectivos para detectar jóvenes con Biotipo y habilidades para la practica de atletismo la prueba principal que se hizo fueron los 60 metros planos con el fin de seleccionar los jóvenes mas rápidos y con marcas que se acerquen a nuestros persectiles. Otra estrategia fue convocatoria a travez de los mismos deportistas que inviten a sus familiares y amigos con características similares a ellos a entrenar Atletismo.

Instrucción 2: Relacione el nombre completo de los deportistas que preseleccionó para integrar la selección municipal de la disciplina deportiva, la categoría a la cual pertenecen, la rama, el evento institucional de Indeportes Antioquia para el cual los prepara (Juegos Intercolegiados, Juegos Escolares, Juegos Regionales y Juegos Departamentales, entre otros) y la institución educativa o barrio.

Nota: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS PARA LA DISCIPLINA DEPORTIVA					
N°	**NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA**	**CATEGORÍA**	**RAMA**	**EVENTO INSTITUCIONAL**	**INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO**
1	MARIANA ALVAREZ MOSQUERA	PRE-JUVENIL	F	INTERCOLEGIADOS	SAN FRANCISCO DE ASIS
2	ANGIE GALVIS FANDIÑO	MAYOR	F	DEPARTAMENTALES	SERRANIA
3	YERLIN ENRIQUE GONZALEZ DOMINGUEZ	MAYOR	M	DEPARTAMENTALES	BARRIO POLICARPA
4	ARLEYSHON DAVID IBARGUEN HERRERA	JUVENIL	M	DEPARTAMENTALES	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
5	MARIA ALEJANDRA MURILLO BENITEZ	MAYOR	F	DEPARTAMENTALES	BARRIO OBRERO BLO 2

6	YEIBAN CAMILO BILLERO CAVADIA	MAYOR	M	DEPARTAMENTALES	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
7	JHOAN SEBASTIAN GUERRA ZAPATA	MAYOR	M	DEPARTAMENTALES	JOSE CELESTINO MUTIS
8	YESICA YULIETH CÓRDOBA BECERRA	MAYOR	F	DEPARTAMENTALES	BARRIO OBRERO BLO 2
9	DIEGO GARCÍA CÓRDOBA	MAYOR	M	DEPARTAMENTALES	BARRIO OBRERO BLO 2
10	LEISNER CORDOBA DURANGO	JUVENIL	M	INTERCOLEGIADOS	SAN FRANCISCO DE ASIS
11	LUIS MIGUEL ARROYO VELAZQUEZ	MAYOR	M	DEPARTAMENTALES	BARRIO OBRERO BLO 5
12	KEINER ANTONIO MORENO PINO	JUVENIL	M	DEPARTAMENTALES	SAN PEDRO CLAVER
13	ALEXANDRA BLANDON GIRON	JUVENIL	F	INTERCOLEGIADOS	CADENA LAS PLAYAS
14	OSCAR DANIEL VARGAS VALOY	JUVENIL	M	DEPARTAMENTALES	SAN PEDRO CLAVER
15	KEINIS NATALIA HERRERA ZUÑIGA	JUVENIL	F	INTERCOLEGIADOS	SAN PEDRO CLAVER
16	SCARLET DAYRANA MARQUEZ PALACIOS	JUVENIL	F	DEPARTAMENTALES	SANTA MARIA
17	JHON WILMAR GENES BENITEZ	MAYOR	M	DEPARTAMENTALES	I.E. SAN PEDRO CLAVER
18	DALEXANDRA DURANGO SERNA	JUVENIL	F	INTERCOLEGIADOS	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
19	JUAN JOSE GALLON MARIN	INFANTIL	M	ESCOLARES	POLICARPA
20	MARIA FERNANDA VALOY AGAPITO	JUVENIL	F	INTERCOLEGIADOS	SAN JOSÉ OBRERO

3. **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.**

Instrucción: Relacione la institución educativa o club deportivo, las actividades realizadas y el sector donde brindó el acompañamiento.

Nota: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

N°	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA O CLUB DEPORTIVO ACOMPAÑADO	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	SECTOR (URBANO O RURAL)
1	**Club de atletismo FGL**	**Orientación en la planificación y preparación física**	**Urbano**
2	**Club de atletismo BANAFRUT**	**Orientación en la planificación y preparación física**	**Urbano**
3	**Escuela de patinaje Apartadó**	**Preparación física en las habilidades coordinativas**	**Urbano**

- Anexe las evidencias fotográficas del acompañamiento **(mínimo 4 fotografías)**.









4. 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.

Instrucción: Describa el plan de entrenamiento realizado, como preparación y desarrollo de la estructura de trabajo del periodo; esto de acuerdo al Macrociclo elaborado y el seguimiento del mismo; a través de los microciclos.

Macrociclo # 1, periodo preparatorio, preparación general Mesociclo entrante orientado a desarrollar las capacidades físicas aerobica, anaerobica a travez Fuerza general con ejercicios olímpicos como el arranque y la cargada y ejercicios generales como el press de banca y la media pierna con intensidades que van de un 50 al 70 % de su RM adaptación anatómica, estabilidad-propiciación en plataforma estable e inestable y corrección de des balances,asimetrias y fortalecimiento general del núcleo-zona core, dorsales, gimnasia alemana, ejercicios generales para hombros y demás grupos musculares

- Anexo las evidencias fotográficas de las sesiones de entrenamiento y como anexo adicional en físico, las planillas de asistencia de los deportistas a las sesiones de entrenamiento.




REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


imder
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

5. **ELABORAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE MACROCICLOS (SEMESTRAL - SE ENTREGA EN EL PRIMER INFORME) Y LOS MESOCICLOS (MENSUAL) QUE DEBERÁN SER ENTREGADAS Y CONCERTADAS CON LA COORDINACIÓN DEPORTIVA Y EL ÁREA TÉCNICA-METODOLÓGICA DEL IMDER APARTADÓ, ASEGURANDO DE FORMA PERMANENTE EL FORTALECIMIENTO DE LA RESERVA DEPORTIVA (RELEVO GENERACIONAL).**

Instrucción: Anexar el Macrociclo solo en el primer informe. Anexar mes a mes los Microciclos correspondientes al periodo, se debe relacionar en el cuadro el número de Microciclo anexado y el objetivo de cada Microciclo.

NÚMERO DE MICROCICLO	OBJETIVO DEL MICROCICLO	¿QUÉ HIZO PARA CUMPLIR EL OBJETIVO?
4	**desarrollo de las capacidades físicas**	Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron alas siguientes capacidades Fuerza,Resistencia aerobica láctica y resistencia aerobica
5	**desarrollo de las capacidades físicas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron alas siguientes capacidades Fuerza,Resistencia aerobica láctica , técnica y habilidades motrices básicas
6	**desarrollo de las capacidades físicas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron alas siguientes capacidades Fuerza,Resistencia aerobica láctica , técnica y habilidades motrices básicas terapia regenerativa
7	**desarrollo de las capacidades físicas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron alas siguientes capacidades Fuerza,Resistencia aerobica láctica , técnica y habilidades motrices básicas se realizo un test de 400 mts terapia regenerativa
8	**desarrollo de las capacidades físicas**	Se realizaron 6 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron alas siguientes capacidades Fuerza,Resistencia aerobica

6. **ASISTIR A LAS CAPACITACIONES, TALLERES, SEMINARIOS O CHARLAS FORMATIVAS, QUE SE REALICEN POR INVITACIÓN DEL IMDER APARTADÓ.**
Instrucción: Relacione el nombre de la capacitación, taller, seminario o charla formativa a la cual asistió, así como el tema tratado, la fecha y la entidad que realizó la invitación.

Nota 1: Deberá asistir al 100% de los eventos formativos a los que sea invitado por parte del Imder; de no ser posible, deberá presentar una excusa válida antes del evento.

Nota 2: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

- Anexo debajo del cuadro las evidencias fotográficas.

EVENTO FORMATIVO ASISTIDO	TEMA TRATADO	FECHA DEL EVENTO FORMATIVO	ENTIDAD QUE REALIZA LA INVITACIÓN
REUNION GENERAL IMDER APARTADÓ	GENERALIDADES, PROYECCIONES Y METAS DEL IMDER APARTADÓ	28/02/2023	IMDER APARTADÓ





7. APOYAR LA PROMOCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES DE LOS DEPORTISTAS MENORES DE EDAD ADSCRITOS A LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

Instrucción: Describa las actividades desarrolladas con la escuela de padres de los deportistas menores de edad, durante el periodo de ejecución de actividades.

Nota: Se aclara que cualquier actividad realizada con los padres de familia de los deportistas; ya sean reuniones, integraciones, visitas del entrenador a domicilio, visitas de los padres a los lugares de entrenamiento; entre otras, dan cumplimiento a esta obligación y que no es necesario que estén todos los padres, con uno o varios es suficiente.

- Anexo debajo del cuadro las evidencias fotográficas.

ACTIVIDAD DESARROLLADA	FECHA DE LA ACTIVIDAD
Se realizaron dos reuniones con padres de familia donde se trato el calendario de este año, proyecciones de cada uno de sus hijos y evaluación del año anterior.	09/02/2023 3/03/2023







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

Instrucción: Consolidar la base de datos de los deportistas que conforman la disciplina deportiva, mediante link suministrado por el Imder.

Se debe especificar en el cuadro mes a mes cuántos deportistas nuevos ingresaron, cuántos salieron o si se mantuvo la misma cantidad (colocar el número de deportistas) y se debe colocar el link para verificación.

En el periodo del 8 de febrero al 7 de marzo se mantuvo una base de datos de los 40 deportistas que están a mi cargo 23 damas y 17 varones que nos representaran en todos los eventos institucionales .

9. **PARTICIPAR EN LOS EVENTOS DE JUEGOS REGIONALES Y DEPARTAMENTALES Y/U OTROS (TORNEOS REGIONALES Y DEPARTAMENTALES DE LIGAS), ADEMÁS DE LAS ACTIVIDADES LIDERADOS POR EL IMDER APARTADÓ A TRAVÉS DE SUS PROGRAMAS DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, PREVIA CONVOCATORIA.**

Instrucción: Relacione los eventos o actividades delegados por su supervisor, en los que participó.

Nota 1: Deberá asistir al 100% de los eventos a los que sea invitado por parte del Imder; de no ser posible, deberá presentar una excusa válida antes del evento.

Nota 2: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad

Durante este periodo no se participo en ningún evento deportivo.

EVENTO O ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL EVENTO O ACTIVIDAD	FECHA
N/A	**N/A**	**N/A**
N/A	**N/A**	**N/A**

10. REALIZAR EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS PLATAFORMAS OFICIALES PARA EVENTOS INSTITUCIONALES.

Instrucción: Deberá garantizar la inscripción de los deportistas en las plataformas oficiales para eventos institucionales de Indeportes Antioquia y hacer el debido seguimiento.

Nota: En el mes que corresponda, describirá la fase en la que se encuentra el proceso de inscripción de deportistas.

Durante este periodo no se realizaron inscripciones en ningún evento deportivo ya que aun no hemos iniciados el calendario deportivo.

11. REALIZAR ACTIVIDADES DE APOYO EN EL MARCO DE LOS CONVENIOS QUE SUSCRIBA EL IMDER APARTADÓ CON LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

Instrucción: Mencione el convenio y describa las actividades desarrolladas en el periodo.

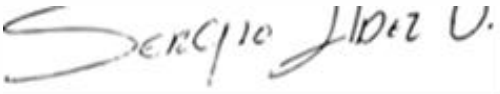
Nota 1: Deberá garantizar el 100% de asistencia y participación de los eventos y actividades que sean delegadas por su supervisor.

Nota 2: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

Anexe debajo del cuadro las evidencias fotográficas

Durante el periodo del 8 de febrero al 7 de marzo del año en curso ninguna de las instituciones educativas del municipio de Apartadó tiene un convenio con el IMDER Apartadó que vincule la disciplina de atletismo .

CONVENIO	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	FECHA
N/A	N/A	N/A
N/A	N/A	N/A



Sergio Hernandez Urango

1027966747