Período de Informe	Junio			
Nombre contratista	Sergio Andres Giraldo Aristizábal			
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	1036423355	
Liga	Discapacidad Visual Divisa			
Deporte / modalidad	**Para-fútbol 5**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.		**Masculino** Nro.	**11**
Supervisor del contrato	Andres Roberto Gómez			
Número del contrato	208-2023	**Informe de actividades No**	#5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas en para-fútbol 5 con discapacidad visual.			

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	Bernardo Antonio Puerta Roldan	1680 min	16	14	86%
2	Cristian Stiven Querubin Lopera	1560 min	16	13	81%
3	Daniel Duque Torres	1680 min	16	14	86%
4	Jaime Hernán Ramirez Medina	1920 min	16	16	100%
5	Edwin Andrey Naranjo Barrera	1920 min	16	16	100%
6	Wilder Andres Valencia Ibarra	1440 min	16	12	75%
7	Sergio De Jesus Mejía Gonzalez	1680 min	16	14	86%
8	Cristian Camilo Moreno Chavarria	1200 min	16	10	66%

9	Edwin Alexander Linero Arroyave	1680 min	16	14	86%
10	Juan Pablo Alzate	1200 min	16	10	66%
11	Wilder Agudelo	1200 min	16	10	66%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la velocidad y reacción enfocado a la parte defensiva
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajo regenerativo Enfocado a la flexibilidad Trote a baja intensidad con estiramiento dinámico encaminado a la recuperación de los deportista
Semana 2	Parte inicial Estiramiento dinámico, enfocado en el tren inferior, Parte central Trote por tiempo a distintas distancias 5,10 y 15 metros Condición del balón por el terreno de juego, trabajo de velocidad y reacción enfocado a interceptar el balón Parte final Estiramiento. Vuelta a la calma
Semana 3	Parte inicial Movilidad articular, calentamiento generalParte central Trabajo de velocidad y reacción enfocado a la parte defensiva, por tiempo con variante de balón lanzamiento por grupos a lo ancho de la cancha Parte final Estiramiento y vuelta a la calma
Semana 4	Parte inicial Movilidad articular, estiramiento específico, enfocado a la zona corea Parte central Circuito de fuerza en zona core por tiempo en todo el campo de juego 4 estación, con trote continuo, variante lanzamientos de balón control y remate al arco. Parte final Estiramiento, vuelta a lacalma Charla
Semana 5	Parte inicial Estiramientos generalParte central Trabajo anaeróbico, velocidad por tiempo con guías en todo el campo de juego en distintas formas, cuadro triángulo, después condición de balón, por tiempo

	con estímulo de fuerza, remate al arco cambios de ritmo. Parte final Estiramiento, vuelta a la calma, Socialización de entrenamiento

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO SE PARTICIPÓ EN EVENTOS DURANTE EL PERIODO

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO SE REALIZARON ACTIVIDADES EN CONJUNTO CON LAS DEPENDENCIAS DE LA SIBGERENCIA DE DEPORTE ASOCIADO Y ALTOS LOGROS DURANTE EL PERIODO

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar la velocidad y reacción para interceptar el balón en movimiento.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Parte inicial Movilidad articular Ejercicios específicos a tren inferior parte central se trabajará por grupos ejercicios donde se harán estímulos de fuerza con intersectaciones del balón por lo ancho y largo de la cancha. Parte final Vuelta a la cama, estiramiento, charla
Semana 2	Parte inicial Charla general y motivacional, movilidad articular Calentamiento general. Parte central Se realizará en grupos donde se ejecutarán trabajos de fuerza, velocidad y reacción por tiempo donde nos enfocaremos en la ubicación y perfiles del cuerpo sin balón. Parte final Vuelta a la calma, socialización del entrenamiento y estiramiento

Semana 3	Parte inicial movilidad articular estiramiento general, parte central se realizaran Trabajos en bloques de coordinación y velocidad por distancia, y tiempo y con estímulos de del silbato en bloque y en los tercios, ofensivos centro y defensivos. Vuelta a la calma Caminar. Estiramiento y asistencia
Semana 4	Parte inicial estiramiento, Parte central Se va a trabajar velocidad y trabajos en zona core con bandas, conducción con banda y balón por todo el campo de juego. Parte final Estiramiento y vuelta a la calma
Semana 5	Parte inicial Calentamiento general, Charla sicológica Parte central Se trabajara trabajos de memoria motriz, con balón cambios de frentes recepción y condición del balón remate al arco, Parte final Vuelta a la calma y estiramiento

Observaciones del periodo
NO SE TIENEN OBSERVACIONES PARA ESTE PERIODO

Sergio Giraldo

FIRMA

NOMBRE: Sergio Andrés Giraldo Aristizábal

Andrés Felipe Muñoz Prieto
Metododólogo Discapacidad