Período de Informe	JULIO				
Nombre contratista	JORGE LEONARDO PALENCIA CORREA				
Tipo de documento	c.c	**Numero de documento**	1.045.505.327		
Liga	Canotaje de Antioquia				
Deporte / modalidad	**Kayak y canoa**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**23**	
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENÉZ MORENO				
Número del contrato	200-2023	**Informe de actividades No**	006		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor de desarrollo deportivo en la Sub Región de Urabá para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas categoría menores de la Liga de Canotaje 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	Luis adrian porras palacio	30 HORAS	14	14	100%
2	Edith naudith castillo	30 HORAS	14	14	100%
3	Taliana Espitia de agua	30 HORAS	14	14	100%
4	Santiago cuadrado	30 HORAS	14	14	100%
5	Jhon stiven sanchez	30 HORAS	14	11	79%
6	Wilmar sanchez cortes	30 HORAS	14	13	93%
7	Jhonatan velasquez	30 HORAS	14	14	100%
8	Jhon james moyas	30HORAS	14	14	100%
9	Nidier quejada	30 HORAS	14	11	79%
10	Marcos valencia	30 HORAS	14	14	100%
11	Yaider beitar orejuela	30 HORAS	14	14	100%

12	Valentina lopez ramos	30 HORAS	14	13	93%
13	Yeison peralta toro	30 HORAS	14	14	100%
14	Eva pacheco rams	30 HORAS	14	11	79%
15	Arleth hernandez calderin	30 HORAS	14	13	93%
16	Ely colon Londoño	30 HORAS	14	13	93%
17	Esteban colon Londoño	30 HORAS	14	14	100%
18	Jhonier angulo hoyos	30 HORAS	14	14	100%
19	Milena Andrea Salgado	18 HORAS	10	10	100%
20	Edinson manyoma	18 HORAS	10	9	90%
21	Luis miguel Peralta	18 HORAS	10	10	100%
22	Luz Marina Berrio	18 HORAS	10	10	100%
23	Eilin Michell Murillo	18 HORAS	10	100	100%
24	Brayan cordoba	18 HORAS	10	9	90%
25	Emanuel arrieta Jaramillo	18 HORAS	10	9	90%
26	Juan pablo cordoba	18 HORAS	10	9	90%
27	Royer aicardis payares	18 HORAS	10	10	100%
28	Wendy jhoana Velazquez	18 HORAS	10	9	90%
29	Jesus manuel Borja	18 HORAS	10	10	100%
30	Erika Patricia Chala	18 HORAS	10	9	90%
31	Wilmar Andres Palacios	18 HORAS	10	10	100%
32	Omar Yesid Tapia	18 HORAS	10	10	100%
33	Carlos Daniel Viera	18 HORAS	10	10	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Fortalecer la condición física de los atletas, para mejorar resistencia en la remada en tiempos prolongado y distancias largas.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes

	• Natación • Remadas 8000, 10000 y 12000 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 2	Se realizaron las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 8000, 10000 y 12000 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 3	Se realizaron las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 8000, 10000 y 12000 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 4	Se realizaron las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps.

	• Trotes • Natación • Remadas 8000, 10000 y 12000 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 5	Se realizaron las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 8000, 10000 y 12000 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.

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

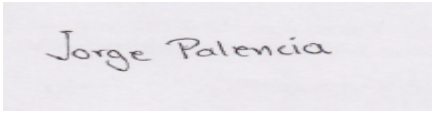
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este periodo se hizo entrega por parte de imdeportes Antioquia de camisetas a los chicos y chicas que hacen parte de la escuela de iniciación, formación y desarrollo del canotaje en turbo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	se reforzaran las capacidades físicas (fuerza, velocidad y resistencia), durante las remadas en pro de la copa Colombia de canotaje con las distancia reglamentaria para dicho evento.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizarán las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 5000, 1000, 500 y 200 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 2	Se realizarán las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 5000, 1000, 500 y 12000 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 3	Se realizarán las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas

	Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 5000, 1000, 500 y 200 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 4	Se realizarán las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 5000, 1000, 500 y 200 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.
Semana 5	Se realizarán las siguientes actividades: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps. • Trotes • Natación • Remadas 5000, 1000, 500 y 200 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. • Técnica en tierra simulando recorridos.

Observaciones del periodo
Se pudo evidenciar las siguientes observaciones: • El grupo de desarrollo logra trabajar distancias largas continuas

- El grupo de iniciación, logra prolongar su permanencia más tiempos sobre las embarcaciones, en algunos casos especifico realizan trabajo de 2000 metros con más control que los compañeros.



FIRMA

NOMBRE: JORGE LEONARDO PALENCIA CORREA