Período de Informe	Julio			
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	Jairo Jiménez			
Número del contrato	208-2023	**Informe de actividades No**	#6	
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	960 min	**15**	8	53%
2	Cristian Stiven Querubin Lopera	1800 min	**15**	15	100%
3	Daniel Duque Torres	1080 min	15	9	60%
4	Jaime Hernán Ramirez Medina	1800 min	**15**	**15**	100%
5	Edwin Andrey Naranjo Barrera	1800 min	**15**	**15**	100%
6	Wilder Andres Valencia Ibarra	1080 min	**15**	9	60%
7	Sergio De Jesus Mejía Gonzalez	960 min	**15**	8	53%
8	Cristian Camilo Moreno Chavarria	960 min	**15**	8	53%

9	Edwin Alexander Linero Arroyave	960min	**15**	**8**	**53%**
10	Juan Pablo Alzate	840 min	15	7	47%
11	Wilder Agudelo	840 min	15	7	47%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la velocidad y reacción para interceptar el balón en movimiento.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Parte inicial Movilidad articular Ejercicios específicos a tren inferior parte central se trabajó por grupos ejercicios donde se hicieron estímulos de fuerza con interceptaciones 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 realizo en grupos donde se ejecutó 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 realizaron Trabajos en bloques de coordinación y velocidad por distancia, ytiempo 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 trabajo 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 psicológica Parte central Se realizaron 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

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 SUBGERENCIA DE DEPORTE ASOCIADO Y ALTOS LOGROS DURANTE EL PERIODO

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Trabajar la fuerza explosiva enfocado en el tren inferior y zona core
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Parte inicial Movilidad articular, Estiramientos dinámicos y específico Parte central Se trabajará con bandas que complementes el estímulo de conducción del balón con una contra fuerza, trabajo en grupos por toda la cancha conducción, desplazamiento, pase y remate. Parte final Estiramientos, charla y llamado a lista
Semana 2	Parte inicial Charlar Movilidad articular, Estiramientos general Parte central Se realizarán trabajos coordinarnos tiempo espacial y memoria motriz, después de realizar ejercicios de fuerza por tiempo, objetivo trabajar bajo estímulos de fatiga. Parte final Vuelta a la calma, Estiramientos estáticos Llamado a lista

Semana 3	Parte inicial Activación general, Estiramientos específicos Parte central Desarrollar por medio de bandas elásticas ejercicios enfocados a la zona core y lumbar, con variantes de velocidad y reacción con balón, trabajos técnico táctico. Parte final vuelta a la calma, estiramiento
Semana 4	Parte inicial Movilidad articular, Estiramientos específicos Parte central Trabajo de velocidad explosiva con ayuda de banda y por grupos, se realizará ejercicios de saltos alternado, skiping bajo y alto, desplazamiento, cambio de dirección Parte final Estiramiento, Charla, Vuelta a la calma
Semana 5	Parte inicial Charla, Estiramientos general y dinámico Parte central Se trabajará ejercicios técnico táctico con balón, enfocados tanto en zona defensiva como ofensiva, mejorar el ataque en el sistema de juego con pases cortos y largo. Parte final Estiramientos Y vuelta a la calma

Observaciones del periodo
NO SE TIENEN OBSERVACIONES PARA ESTE PERIODO

Sergio Giraldo

FIRMA
NOMBRE: Sergio Andrés Giraldo Aristizábal

Andrés Felipe Muñoz Prieto
Metododólogo Discapacidad