Período de Informe	Septiembre			
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**	#8	
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 discapacidadvisual.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia

Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistenciasdel deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Bernardo Antonio Puerta Roldan	1440 min	**18**	12	67%
2	Cristian Stiven Querubin Lopera	2160 min	**18**	18	100%
3	Daniel Duque Torres	1440 min	18	12	67%
4	Jaime Hernán Ramirez Medina	2160 min	**18**	**18**	100%
5	Edwin Andrey Naranjo Barrera	2160 min	**18**	**18**	100%
6	Wilder Andres Valencia Ibarra	1440 min	**18**	12	67%
7	Sergio De Jesus Mejía Gonzalez	1800 min	**18**	15	83%
8	Cristian Camilo Moreno Chavarria	1440 min	**18**	12	67%

9	Edwin Alexander Linero Arroyave	1200 min	**18**	**10**	**56%**
10	Juan Pablo Alzate	1200 min	18	10	56%
11	Wilder Agudelo	1200 min	18	10	56%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar estrategias de juego que mejore la movilidad en el campo de juego con o sin balón
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Parte inicial Movilidad articular Calentamiento general Parte central Se realizo Trabajo secuencial enfocado al movimiento y a ocupar espacios libres o zonas muerta en el campo de juego, se desarrollará por grupos de 3, la idea es por tiempos de 6 minutos, secuencia de pase por toda la cancha al estímulo del silbato iniciará la jugada, todo se desarrollará en zona 1 y 2 Parte final Vuelta a la calma, trote corto a una intensidad del 20 %, estiramiento
Semana 2	Parte inicial Llamado a lista Calentamiento específico Parte central Se realizo Trabajo en toda la cancha de juego, grupos de 2 personas, pase a lo ancho, mínimo tres toques antes de iniciar el ataque, finaliza con remate al arco, variante, por los mismos grupos, pero está.vez el último en tocar el balón deberá arrancar a marcar el otro. Parte final Vuelta a la calma. Estiramientos

Semana 3	Parte inicial Calentamiento Juego pre- deportivo Estiramiento Parte central Se realizo trabajo aeróbico sin balón por tiempo trote en rombo, trabajo de conducción y remate con las diferentes superficies de contacto finaliza con una realidad de juego y duelos Parte final Estiramientos Charla sicológica Retro alimentación
Semana 4	Parte inicial Movilidad articular, Estiramiento dinámicos, Charla y socialización del reglamento Parte central Se realizo realidad de juego zona ofensiva y defensiva, enfocado a ocupar los espacios muertos, y movimiento sin balón para generar espacios, variante hacer pases hasta sonar el silbato. Parte final Estiramiento, Vuelta a la calma, retroalimentación del entrenamiento.
Semana 5	Parte inicial Charla sicológica Movimientos articulares Calentamiento dinámico Parte central Trabajo aeróbico, por zona y tiempo, realizar trote continuo con guías, al sonar el silbato aumentar el ritmo a una intensidad del 60%, conducción del balón pase recepción y remate al arco Parte final Estiramiento Retroalimentación Llamado a lista

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 SUBGERENCIADE DEPORTE ASOCIADO Y ALTOS LOGROS DURANTE EL PERIODO

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar la fuerza explosiva por medio de trabajos biométricos acompañados de bandas
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Parte inicial Movilidad articular, estiramiento dinámico enfocado en el tren inferior. Parte central Se realizaran trabajos físicos por tiempo con apoyo de las bandas por series de 5 con 40 repeticiones cada una, aductores, cuádriceps, posteriores y gastrocnemios, se hará transferencia en el campo de juego con trabajo con balón y trabajo táctico Parte final Vuelta a la calma, estiramiento y socialización del entrenamiento.
Semana 2	Parte inicial Llamado a lista, charla técnica, movilidad articular, estiramiento dinámico. Parte central Se desarrollarán trabajos por circuitos por distancia de 10- 20 metros a lo largo y ancho de la cancha, se realizará abdominales, burpees, escaladoras y plancha. Transferencias, pases largos y cortos con finalización con remate al arco zona defensiva. Parte final Estiramiento, Charla motivacional y socialización del entrenamiento.

Semana 3	Parte inicial Movilidad articular, estiramiento dinámico, charla técnica Parte central Se realizara 24 minutos de abdominal o zona core con balones medicinales, trabajo en zona ofensiva individual en parejas y grupo por tiempo, estrategia de juego. Parte final Estiramiento, retroalimentación del entrenamiento, llamado a lista
Semana 4	Parte inicial Movilidad articular, charla técnica, estiramiento general Parte central Se realizará trabajo con teraban, skiping corto, salto alternado, cambio de dirección, conducción del balón, pase corto y largo con remate al arco, duelos y tiros penal. Parte final Charla psicológica, estiramiento, y vuelta a la calma
Semana 5	Parte inicial Movilidad articular, llamado a lista, charla Parte central Se realizará realidad de juego, trabajo técnico- táctico, sistemas defensivos, trabajo por zonas y duelos Parte final Estiramiento, charla, llamado a lista

Observaciones del periodo
NO SE TIENEN OBSERVACIONES PARA ESTE PERIODO

Sergio Giraldo

FIRMA
NOMBRE: Sergio Andrés Giraldo Aristizábal

Andrés Felipe Muñoz Prieto
Metododólogo Discapacidad