Período de Informe	SEPTIEMBRE			
Nombre contratista	Miguel Mauricio Macias			
Tipo de documento	C.C.	**Número de documento**	71277601	
Liga	DIVISA			
Deporte / modalidad	**ParaJudo/combate**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**3**	**Masculino** Nro.	**7**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	207 de 2023	**Informe de actividades No**	008	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de Para-Judo 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	Leonel Arango	2500 min	23	19	83%
2	Manuel Santiago Garcia	1600 min	23	13	57%
3	Samuel Holguin	2200 min	23	18	79%
4	Jefferson Gomez	800 min	23	6	27%
5	Gladys Estrada	1600 min	23	13	57%
6	Liliana Londoño	1800 min	23	14	61%
7	Angie Velez	1600 min	23	13	57%
8	Mauricio Macias	2800 min	23	23	100%
9	Cristian Montoya Roman	1800 min	23	14	61%

10	Juan Sebastian Valencia	2200 min	23	18	79%
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Acondicionar a los deportistas en flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad, técnica y táctica con trabajo específico para la competencia (VI JUEGOS PARANACIONALES 2023).
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizó trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones. Trabajo de táctica: randoris de 5 a 6 minutos (Ne waza y Tachi Waza). Intercambios con liga de convencionales.
Semana 2	Se realizó trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones. Trabajo de táctica: 2 series de randoris de 1 minuto por 10 minutos (Ne waza y Tachi Waza). Intercambios con liga de convencionales.
Semana 3	Se realizó trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones.

	Trabajo de táctica: randoris de 5 a 6 minutos (Ne waza y Tachi Waza).} Intercambios con liga de convencionales.
Semana 4	Se realizó trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. Trabajo de táctica: randoris de base de 2 minutos (Ne waza y Tachi Waza). técnicas principales y combinaciones. Intercambios con liga de convencionales.
Semana 5	Se realizó trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. Trabajo de táctica: randoris de punto de oro por 10 minutos (Ne waza y Tachi Waza). técnicas principales y combinaciones. Intercambios con liga de convencionales. Intercambio con la selección del politécnico Jaime Isaza Cadavid.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

NO HUBO 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)
Medicina deportiva: • Cristian Montoya, molestia en la muñeca. incapacidad, sesiones de fisioterapia y masoterapia.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Acondicionar a los deportistas en flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad, técnica y táctica con trabajo específico para la competencia (VI JUEGOS PARANACIONALES 2023).

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizará trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones. Trabajo de táctica: randoris de 5 a 6 minutos (Ne waza y Tachi Waza). Intercambios con liga de convencionales.
Semana 2	Se realizará trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones. Trabajo de táctica: 2 series de randoris de 1 minuto por 10 minutos (Ne waza y Tachi Waza). Intercambios con liga de convencionales.
Semana 3	Se realizará trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones. Trabajo de táctica: randoris combinados de 8 minutos (Ne waza y Tachi Waza) Intercambios con liga de convencionales.
Semana 4	Se realizará trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento.

	Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones. Trabajo de táctica: randoris de base de 2 minutos (Ne waza y Tachi Waza). Intercambios con liga de convencionales.
Semana 5	Se realizará trabajo físico 30 minutos: movilidad articular, calentamiento (burpees, sentadillas, flexiones, abdominales), Taiso (gimnasia), estiramiento. Trabajo de técnica: series de Ushikomos, Nage Komis con repeticiones superiores a 100. técnicas principales y combinaciones. Trabajo de táctica: randoris de punto de oro por 10 minutos (Ne waza y Tachi Waza). Intercambios con liga de convencionales.

Observaciones del periodo

NO HAY OBSERVACIONES

Andrés Felipe Muñoz Prieto
Metododólogo Discapacidad

Mauricio Macias
C C 71271601

_____

FIRMA
NOMBRE: Mauricio Macias