INFORME DE ACTIVIDADES – ENTRENADORES

NOMBRE DEL CONTRATISTA:	**SERGIO HERNANDEZ URANGO**
N° DEL CONTRATO:	**089-2023**
DISCIPLINA Y MODALIDAD DEPORTIVA:	**ATLETISMO (VELOCIDAD Y SALTO)**
ESCENARIO DE ENTRENAMIENTO:	**ESTADIO CATHERINE IBARGÜEN MENA**
PERIODO DE ACTIVIDADES:	**13 DE SEPTIEMBRE AL 12 DE OCTUBRE DE 2023**

OBLIGACIONES CONTRACTUALES

Obligaciones Especificas	Productos 2023
1. Realizar estrategias de masificación deportiva bajo la selección de deportistas que integrarán la selección Municipal de la disciplina deportiva, conforme a los reglamentos de los eventos institucionales de Indeportes Antioquia: Juegos Escolares, Juegos Intercolegiados, Juegos Regionales, Juegos Departamentales y otros.	Acompañar y direccionar la disciplina deportiva en por lo menos cuatro eventos institucionales de Indeportes Antioquia: Juegos Escolares, Juegos Intercolegiados, Juegos Regionales, Juegos Departamentales.
2. Brindar acompañamiento técnico, deportivo y de competencia cuando sea requerido, a los eventos Institucionales del sector Educativo del Municipio, para direccionar a los deportistas estudiantes, en la conformación de las selecciones de juegos escolares e Intercolegiados y a los Clubes Deportivos de la disciplina, con reconocimiento deportivo del Imder Apartadó.	Realizar entrenamientos durante el mes como formación deportiva de la disciplina deportiva, que incluya la población educativa.
3. Garantizar la formación deportiva, a través de un adecuado desarrollo de las unidades o sesiones de entrenamiento, de acuerdo a la etapa de preparación de los deportistas.	Realizar por lo menos entre 30 y 40 entrenamientos durante el mes como formación deportiva de la disciplina deportiva, cumpliendo con la programación establecida que incluya la población educativa y de juegos departamentales.

4. Elaborar los programas de entrenamiento por medio de macrociclos (semestral - se entrega en el primer informe) y los mesociclos (mensual) que deberán ser entregadas y concertadas con la Coordinación Deportiva y el área técnica-metodológica del Imder Apartadó, asegurando de forma permanente el fortalecimiento de la reserva deportiva (relevo generacional).	Presentar un programa de entrenamiento del Macrociclos de la disciplina deportiva en el primer informe, atendiendo las orientaciones de la coordinación deportiva y el área técnica-metodológica del Imder Apartadó. Presentar de manera mensual los entregables del programa de entrenamiento del Mesociclo y Microciclo de la disciplina deportiva, atendiendo las orientaciones de la coordinación deportiva y el área técnica-metodológica del Imder Apartadó (se debe presentar los entregables del Meso y Micro de manera anticipada).
5. Asistir a las reuniones, capacitaciones, talleres, seminarios o charlas formativas, que se realicen por invitación del Imder Apartadó o la administración municipal	Participación en el 100% de las reuniones, capacitaciones, talleres, seminarios o charlas formativas que se realicen desde el Imder.
6. Apoyar la promoción y dinamización de la Escuela de Padres de los deportistas menores de edad adscritos a la disciplina deportiva.	Apoyar la realización de por lo menos una reunión de escuela para padres de la disciplina deportiva por trimestre, a través de acercamientos y comunicación con los padres de los deportistas (deberán realizar seguimiento para la participación de los padres a las reuniones programadas trimestrales a través del IMDER).
7. Consolidar la base de datos de los deportistas de la disciplina deportiva, mediante formato suministrado por la Coordinación Deportiva del Imder Apartadó.	Una base de datos actualizada con la información de los deportistas de la disciplina deportiva, utilizando el instrumento establecido por Imder.
8. Participar en los eventos de Juegos Regionales y Departamentales y/u otros (torneos regionales y departamentales de ligas), además de las actividades liderados por el IMDER Apartadó a través de sus programas de deporte, actividad física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, previa convocatoria. Del mismo modo, deberá participar de las actividades a las cuales sea invitado por parte de la administración municipal.	100% de asistencia y participación de los eventos y actividades que sean delegadas por su supervisor (Evidencia fotográfica y planillas de los resultados).

9. Realizar el proceso de inscripción y seguimiento de los deportistas en las plataformas oficiales para eventos institucionales.	el 100% de los deportistas debidamente inscritos en la plataforma.
10. Realizar o promover actividades que fortalezcan el buen uso de los escenarios deportivos y de la implementación deportiva; mediante jornadas de aseo, charlas con los deportistas, mantenimiento a implementos deportivos, entre otros.	Realizar por lo menos una actividad al mes, para fortalecer el buen uso de los escenarios deportivos y de la implementación deportiva de la disciplina.

DESARROLLO DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES

1. **REALIZAR ESTRATEGIAS DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA BAJO LA SELECCIÓN DE DEPORTISTAS QUE INTEGRARÁN LA SELECCIÓN MUNICIPAL DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, CONFORME A LOS REGLAMENTOS DE LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DE INDEPORTES ANTIOQUIA: JUEGOS ESCOLARES, JUEGOS INTERCOLEGIADOS, JUEGOS REGIONALES, JUEGOS DEPARTAMENTALES Y OTROS.**

Instrucción 1: Mencionar qué estrategias llevó a cabo para realizar la masificación deportiva de los deportistas que integrarán la Selección Municipal de la disciplina deportiva.

En el periodo del 13 de Septiembre al 12 de Octubre 2023, se realizaron 2 visitas a las Instituciones Educativas San Pedro Claver jornada de la tarde y San Francisco de Asis jornada de la tarde , con el fin de hacer selectivo a los niños y niñas de los grados 4° y 5° con condiciones físicas para iniciar con el entrenamiento oficial con la selección municipal de atletismo y paratletismo para todos los eventos institucionales.

Instrucción 2: Relacione el nombre completo de los deportistas que preseleccionó para integrar la selección municipal de la disciplina deportiva, la categoría a la cual pertenecen, la rama, el evento institucional de Indeportes Antioquia para el cual los prepara (Juegos Intercolegiados, Juegos Escolares, Juegos Regionales y Juegos Departamentales, entre otros) y la institución educativa o barrio.

Nota: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS PARA LA DISCIPLINA DEPORTIVA					
N°	**NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA**	**CATEGORÍA**	**RAMA**	**EVENTO INSTITUCIONAL**	**INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO**
1	mariana alvarez mosquera	inf	f	intercolegiados	san francisco de asis
2	angie galvis fandiño	juv	f	departamentales	serrania
3	yerlin enrique gonzalez dominguez	juv	m	departamentales	barrio policarpa
4	weimar valderrama franco	juv	m	intercolegiados	san pedro claver
5	santiago gomez jimenez	juv	m	departamentales	san pedro claver
6	yeiban camilo billero cavadia	may	m	departamentales	santa maria de la antigua
7	jhoan sebastian guerra zapata	juv	m	departamentales	jose celestino mutis
8	yesica yulieth córdoba becerra	juv	f	departamentales	barrio obrero blo 2
9	diego garcía córdoba	dis	m	departamentales	barrio obrero blo 2
10	leisner cordoba durango	inf	m	intercolegiados	san francisco de asis
11	luis miguel arroyo velazquez	juv	m	departamentales	barrio obrero blo 5
12	keiner antonio moreno pino	juv	m	departamentales	san pedro claver
13	alexandra blandon giron	inf	f	intercolegiados	cadena las playas
14	oscar daniel vargas valoy	juv	m	intercolegiados	san pedro claver
15	keinis natalia herrera zuñiga	inf	f	intercolegiados	san pedro claver
16	scarlet dayrana marquez palacios	juv	f	intercolegiados	santa maria
17	jhon wilmar genes benitez	juv	m	departamentales	i.e. san pedro claver
18	dalexandra durango serna	inf	f	intercolegiados	santa maria de la antigua
19	juan jose gallon marin	inf	m	intercolegiados	policarpa
20	maria fernanda valoy agapito	inf	f	intercolegiados	san josé obrero
21	michell marsiglia mena	juv	f	intercolegiados	i.e hemepa
22	yorleidys mosquera murillo	may	f	intercolegiados	obrero
23	lina marcela mosquera bonilla	juv	f	intercolegiados	las colinas

24	valery alejandra cordoba david	juv	f	intercolegiados	san francisco de asis
25	yhorgey rodriguez chiquillo	juv	m	intercolegiados	la paz
26	santiago giraldo salinas	juv	m	intercolegiados	jose joaquin velez
27	farnecis ramirez argumedo	may	m	intercolegiados	jose joaquin velez
28	sara marcela diaz rodriguez	inf	f	departamentales	san francisco de asis
29	loren dahyanna pájaro cuesta	inf	f	departamentales	jose celestino mutis
30	carol michell rovira mena	inf	f	intercolegiados	cadena las playas
31	shary nicol martinez rengifo	inf	f	departamentales	san pedro claver
32	katherine garcia villada	inf	f	departamentales	san pedro claver
33	katerin castro moreno	inf	f	departamentales	san jose obrero
34	yeison enrique gonzalez domiguez	juv	m	departamentales	alfonso lopez
35	karen sofia lara sanchez	inf	m	departamentales	san pedro claver
36	jorge juan muñoz herrera	inf	m	intercolegiados	san jose obrero
37	valery gomez murillo	juv	f	departamentales	1 de mayo
38	silvana isabel domiguez tilano	inf	f	departamentales	cadena las playas
39	alexandra ibarguen mosquera	may	f	intercolegiados	alfonso lopez
40	ever daniel diaz mena	inf	m	intercolegiados	la paz
41	samuel pedroza moreno	juv	m	intercolegiados	san pedro claver
42	johan andres achito mosquera	inf	m	intercolegiados	san pedro claver
43	jose manuel palacios martinez	juv	m	departamentales	hemepa
44	stiwhar mendoza diaz	inf	m	intercolegiados	san pedro claver
45	jhoander david acosta quiñones	inf	m	intercolegiados	san pedro claver
46	anderson yesid potes mosquera	inf	m	intercolegiados	san pedro claver
47	alejandro palacios acevedo	inf	m	intercolegiados	san pedro claver
48	maroli andrea uribe muñoz	inf	f	intercolegiados	san pedro claver
49	jhoany alejandro mancilla julio	juv	m	intercolegiados	san jose obreo
50	santiago gomez jimenez	juv	m	intercolegiados	san pedro claver

2. **BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO TÉCNICO, DEPORTIVO Y DE COMPETENCIA CUANDO SEA REQUERIDO, A LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO DEL MUNICIPIO, PARA DIRECCIONAR A LOS DEPORTISTAS ESTUDIANTES, EN LA CONFORMACIÓN DE LAS SELECCIONES DE JUEGOS ESCOLARES E INTERCOLEGIADOS Y A LOS CLUBES DEPORTIVOS DE LA DISCIPLINA, CON RECONOCIMIENTO DEPORTIVO DEL IMDER APARTADÓ.**

Instrucción: Relacione la institución educativa o club deportivo, las actividades realizadas y el sector donde brindó el acompañamiento.

Nota 1: Aquí se relacionan los entrenamientos u otras actividades realizadas durante el periodo, como formación deportiva de la disciplina deportiva, que incluya la población educativa.

Nota 2: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

N°	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA O CLUB DEPORTIVO ACOMPAÑADO	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	SECTOR (URBANO O RURAL)
1	Club de atletismo BANAFRUT	Orientación en la planificación y preparación física	Urbano
2	Institucion educativas San Pedro Claver	Selectivo de atletismo y paratletismo	Urbano
3	Institucion educativas San Francisco de Asis	Selectivo de atletismo y paratletismo	Urbano
4	Club de atletismo FGL	Orientación en la planificación y preparación física	Urbano

- Anexe las evidencias fotográficas del acompañamiento **(mínimo 4 fotografías)**.













3. GARANTIZAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA, A TRAVÉS DE UN ADECUADO DESARROLLO DE LAS UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO, DE ACUERDO A LA ETAPA DE PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.

Instrucción: Describa el plan de entrenamiento realizado, como preparación y desarrollo de la estructura de trabajo del periodo; esto de acuerdo al Macrociclo elaborado y el seguimiento del mismo; a través de los microciclos.

Macrociclo # 1, periodo preparatorio, final de la preparación competitiva de los microciclos del 33 al 37, orientados a simulaciones físicas técnicas para afrontar la competencia a través de fuerza explosiva con ejercicios olímpicos, como el arranque y la cargada y ejercicios generales como el press de banca y la media pierna con intensidades que van de un 50% al 60 % de su RM adaptación anatómica, estabilidad-propiciación en plataforma estable e inestable y corrección de des balances asimetrias y fortalecimiento general del núcleo-zona core, dorsales, gimnasia alemana, ejercicios generales para hombros y demás grupos musculares, trabajo técnico especifico trabajos anaerobios y aerobios según el deportista.

- Anexe las evidencias fotográficas de las sesiones de entrenamiento (**mínimo 15 fotos distintas**) y como anexo adicional en físico, las planillas de asistencia de los deportistas a las sesiones de entrenamiento.



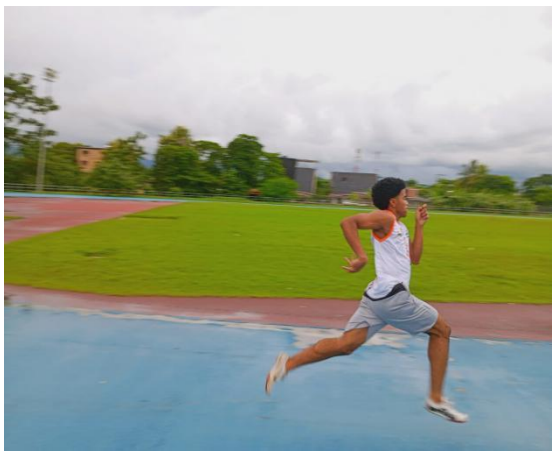






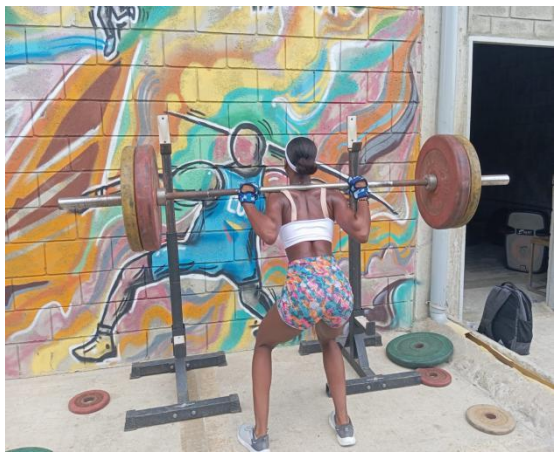






















4. **ELABORAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE MACROCICLOS (SEMESTRAL - SE ENTREGA EN EL PRIMER INFORME) Y LOS MESOCICLOS (MENSUAL) QUE DEBERÁN SER ENTREGADAS Y CONCERTADAS CON LA COORDINACIÓN DEPORTIVA Y EL ÁREA TÉCNICA-METODOLÓGICA DEL IMDER APARTADÓ, ASEGURANDO DE FORMA PERMANENTE EL FORTALECIMIENTO DE LA RESERVA DEPORTIVA (RELEVO GENERACIONAL).**

   Instrucción: Anexar el Macrociclo solo en el primer informe. Anexar mes a mes los Microciclos correspondientes al periodo, se debe relacionar en el cuadro el número de Microciclo anexado y el objetivo de cada Microciclo.

NÚMERO DE MICROCICLO	OBJETIVO DEL MICROCICLO	¿QUÉ HIZO PARA CUMPLIR EL OBJETIVO?
33	**Dar simulación competitiva y desarrollar de las capacidades físicas y habilidades coordinativas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron las siguientes capacidades: Fuerza, Resistencia aerobica láctica y resistencia aerobica
34	**Dar forma competitiva y desarrollar de las capacidades físicas y habilidades coordinativas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron las siguientes capacidades: Fuerza, Resistencia aerobica láctica y resistencia aerobica
35	**Dar forma competitiva y desarrollar de las capacidades físicas y habilidades coordinativas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron las siguientes capacidades Fuerza, Resistencia aerobica láctica y resistencia aerobica
36	**Dar forma competitiva y desarrollar de las capacidades físicas y habilidades coordinativas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron las siguientes capacidades Fuerza, Resistencia aerobica láctica y resistencia aerobica
37	**Dar forma competitiva y desarrollar de las capacidades físicas y habilidades coordinativas**	Se realizaron 18 sesiones de entrenamiento donde se trabajaron las siguientes capacidades Fuerza, Resistencia aerobica láctica y resistencia aerobica

5. ASISTIR A LAS REUNIONES, CAPACITACIONES, TALLERES, SEMINARIOS O CHARLAS FORMATIVAS, QUE SE REALICEN POR INVITACIÓN DEL IMDER APARTADÓ O LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL.

Instrucción: Relacione el nombre de la reunión, capacitación, taller, seminario o charla formativa a la cual asistió, así como el tema tratado, la fecha y la entidad que realizó la invitación.

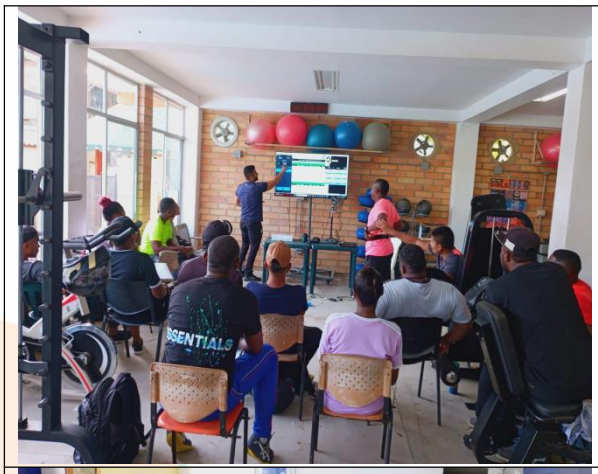
Nota 1: Deberá asistir al 100% de los eventos formativos a los que sea invitado por parte del Imder o la administración municipal; de no ser posible, deberá presentar una excusa válida antes del evento.

Nota 2: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

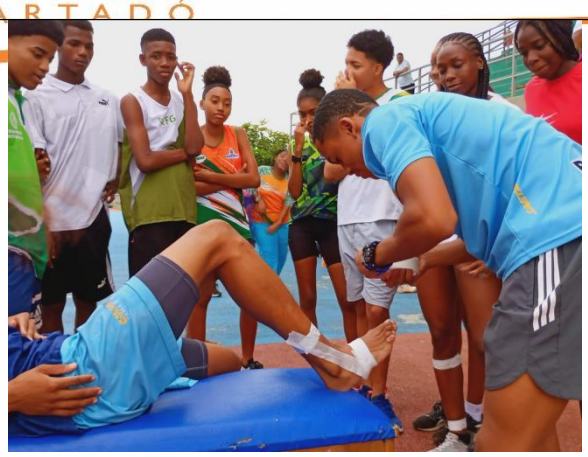
- Anexe debajo del cuadro las evidencias fotográficas.

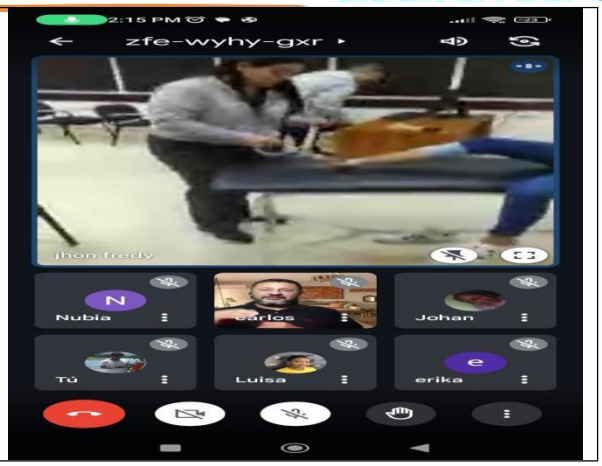
EVENTO FORMATIVO ASISTIDO	TEMA TRATADO	FECHA DEL EVENTO FORMATIVO	ENTIDAD QUE REALIZA LA INVITACIÓN
Capacitación de vendaje deportivo	Practica de vendaje deportivo	03/10/2023	Indeportes Antioquia
Capacitación del Entrenamiento en edades tempranas	Entrenamiento en edades tempranas	05/10/2023	Indeportes Antioquia
Capacitación MY JUMP2	Importancia de los saltos en el rendimiento deportivo	08/10/2023	SENA

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS:







6. **APOYAR LA PROMOCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES DE LOS DEPORTISTAS MENORES DE EDAD ADSCRITOS A LA DISCIPLINA DEPORTIVA.**

Instrucción: Describa las actividades desarrolladas con la escuela de padres de los deportistas menores de edad, durante el periodo de ejecución de actividades.

Nota 1: Se aclara que cualquier actividad realizada con los padres de familia de los deportistas; ya sean reuniones, integraciones, visitas del entrenador a domicilio, visitas de los padres a los lugares de entrenamiento; entre otras, dan cumplimiento a esta obligación y que no es necesario que estén todos los padres, con uno o varios es suficiente.

Nota 2: Si es una reunión, charla, Socialización o capacitación, colocar el tema tratado.

- Anexe debajo del cuadro las evidencias fotográficas.

ACTIVIDAD DESARROLLADA	FECHA DE LA ACTIVIDAD
Durante este periodo se mantuvo en constante comunicación con padres de familia por el grupo de whatsapp y en algunos casos presenciales donde se trataron temas del proceso y horarios de entrenamientos de sus hijos.	Periodo del 13 de Septiembre al 12 de Octubre del 2023









7. CONSOLIDAR LA BASE DE DATOS DE LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, MEDIANTE FORMATO SUMINISTRADO POR LA COORDINACIÓN DEPORTIVA DEL IMDER APARTADÓ.

Instrucción: Consolidar la base de datos de los deportistas que conforman la disciplina deportiva, mediante link suministrado por el Imder.

Se debe especificar en el cuadro mes a mes cuántos deportistas nuevos ingresaron, cuántos salieron o si se mantuvo la misma cantidad (colocar el número de deportistas atendidos en el periodo).

En el periodo del 13 de Septiembre al 12 de Octubre se mantuvo una base de datos de los 50 deportistas que están a mi cargo 24 damas y 26 varones que nos representaran en todos los eventos institucionales .

8. **PARTICIPAR EN LOS EVENTOS DE JUEGOS REGIONALES Y DEPARTAMENTALES Y/U OTROS (TORNEOS REGIONALES Y DEPARTAMENTALES DE LIGAS), ADEMÁS DE LAS ACTIVIDADES LIDERADOS POR EL IMDER APARTADÓ A TRAVÉS DE SUS PROGRAMAS DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, PREVIA CONVOCATORIA.**

DEL MISMO MODO, DEBERÁ PARTICIPAR DE LAS ACTIVIDADES A LAS CUALES SEA INVITADO POR PARTE DE LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL.

Instrucción: Relacione los eventos o actividades delegados por su supervisor, en los que participó.
Nota 1: Deberá asistir al 100% de los eventos a los que sea invitado por parte del Imder o de la administración municipal; de no ser posible, deberá presentar una excusa válida a su supervisor antes del evento.

Nota 2: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

- Anexe debajo del cuadro las evidencias fotográficas.

EVENTO O ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL EVENTO O ACTIVIDAD	FECHA
Campeonato Iberomericano de Atletismo U18 Lima Perú	Se participo en el I Campeonato Iberomericano de Atletismo U18 Lima Perú con 2 deportistas de nuestro municipio yeison Gonzalez que obtuvo una medalla de oro y otra de bronce en los relevos 4 x100 mts y 4 x 400 mts respectivamente y Juan david Arboleda quien participo en los 110 metros vallas y 400 metros vallas quien clasifico en ambas a la final	15 al 17/09/2023
Cena de reconocimiento a los participantes del I Iberomericano de Atletismo	El IMDER de Apartadó invito a una Cena de reconocimiento a los participantes del I Iberomericano de Atletismo con sus madres y entrenadores.	21/09/2023
Interclubes departamental U14-U16-U18	Participación de 32 deportistas en el Interclubes departamental U14- U16-U18 en representación de los clubes BANAFRUT y FGL quienes ocuparon primer y segundo lugar de dicho campeonato respectivamente	29-30/09/2023
Bacota de oro merito deportivo	Reconocimiento y entrega por parte de la administración municipal de la Bacota de oro por mi compromiso, ejemplo y liderazgo deportivo en el municipio de apartadó	02/10/2023
Inicio de obras del nuevo hospital de Apartadó	Se participo del acto de Inicio de obras del nuevo hospital de Apartadó en presencia del gobernador de antioquia Anibal Gaviria y el señor alcalde de nuestro municipio Felipe Cañizalez	03/10/2023


100 Metros Planos
FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE ATLETISMO






BANAFRUT





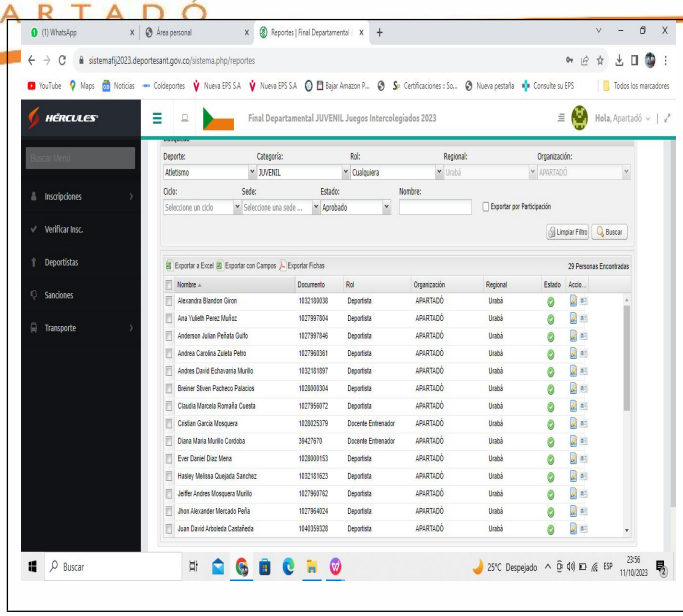
	

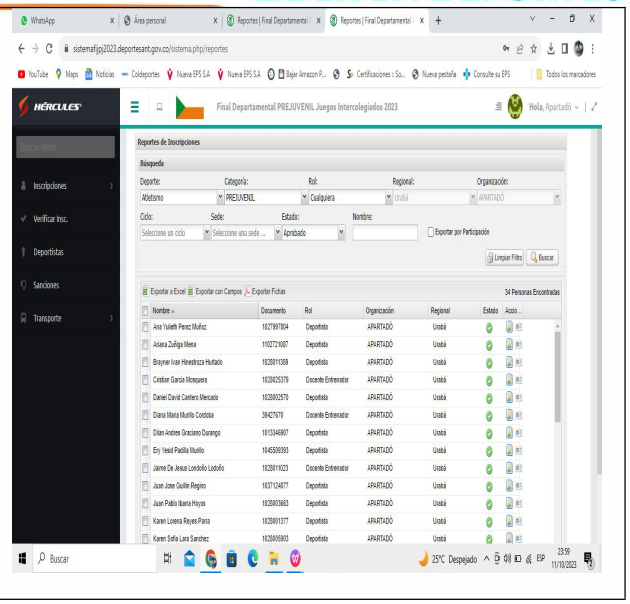
9. REALIZAR EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS PLATAFORMAS OFICIALES PARA EVENTOS INSTITUCIONALES.

Instrucción: Deberá garantizar la inscripción de los deportistas en las plataformas oficiales para eventos institucionales de Indeportes Antioquia y hacer el debido seguimiento.

Nota: En el mes que corresponda, describirá la fase en la que se encuentra el proceso de inscripción de deportistas y colocar el número de deportistas inscritos.

Se realizo el proceso de montaje de documentos de 83 deportistas que participarían de juegos intercolegiados zonal Urabá, la inscripción 106 jóvenes para participar de los juegos departamentales en la plataforma de Indeportes Antioquia en las categorías sub 15, sub 18 y mayores de atletismo y paratletismo.





10. REALIZAR O PROMOVER ACTIVIDADES QUE FORTALEZCAN EL BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS Y DE LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA; MEDIANTE JORNADAS DE ASEO, CHARLAS CON LOS DEPORTISTAS, MANTENIMIENTO A IMPLEMENTOS DEPORTIVOS, ENTRE OTROS.

Instrucción: Mencione la actividad realizada para fortalecer el buen uso de los escenarios deportivos y/o de la implementación deportiva.

Nota 1: Deberá realizar por lo menos una actividad al mes.

Nota 2: Se pueden insertar o eliminar celdas según la necesidad.

- Anexe debajo del cuadro las evidencias fotográficas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	FECHA
Adecuación del foso # 2 de saltos horizontales	**5 al 7 /10/2023**

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS:





Sergio Hernandez Urango

C.C. 1027966747