Período de Informe	NOVIEMBRE			
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**	010	
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	2160	20	18	90%
2	Manuel Santiago García	1800	20	15	75%
3	Samuel Holguín	2040	20	17	85%
4	Jefferson Gómez	1440	20	12	60%
5	Gladys Estrada	0 min	20	0	0%
6	Liliana Londoño	0 min	20	0	0%
7	Angie Vélez	0 min	20	0	0%
8	Mauricio Macias	2400	20	20	100%
9	Cristian Montoya Román	2040	20	17	85%
10	Juan Sebastián Valencia	1920	20	16	80%

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 combinados de 8 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. 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 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 punto de oro por 10 minutos (Ne waza y Tachi Waza). Intercambios con liga de convencionales.

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 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 judo convencional. Intercambio selección de judo del politécnico colombiano jaime isaza cadavid intercambio con selección de Judo de Itagüí
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).
Semana 3	Participación VI JUEGOS PARANACIONALES 2023
Semana 4	No aplica por finalización de contrato
Semana 5	No aplica por finalización de contrato

Observaciones del periodo
No se tienen observaciones para este periodo.

Mauricio Macias
C C 71271601

FIRMA
NOMBRE: Mauricio Macias

Metodologo de Discapacidad:
Andrés Felipe Muñoz Prieto