Período de Informe	Último pago			
Nombre contratista	Juan Camilo Cárdenas Zapata			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	8.431.569	
Liga	Liga Antioqueña de Karate Do			
Deporte / modalidad	Karate Do / combate			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	18	**Masculino** Nro.	20
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	187 - 2023	**Informe de actividades No**	11	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la liga Antioqueña de Karate – Do para la modalidad de combate con las categorías juniors y juveniles			

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	CAMILA MARTÍNEZ	25 Horas	10	10	100%
2	MANUELA MARTÍNEZ	25 Horas	10	10	100%
3	JOSE DAVID GÓMEZ	25 Horas	10	10	100%
4	MANUELA CASTRO	25 Horas	10	10	100%
5	DAVID MORALES	25 Horas	10	8	80%
6	ANA MARÍA GÓMEZ	25 Horas	10	10	100%
7	MATEO BAENA	25 Horas	10	10	100%
8	VALERIA VALDERRAMA	25 Horas	10	10	100%
9	ALBERTO LOZANO	25 Horas	10	10	100%
10	DANIEL ARDILA	25 Horas	10	8	80%
11	ALEJANDRO BENITEZ	25 Horas	10	10	100%
12	MATEO VALENCIA	25 Horas	10	6	60%

13	BRAHYAN SÁNCHEZ	25 Horas	10	6	60%
14	JULIETA SÁNCHEZ	25 Horas	10	7	70%
15	CAMILA HINCAPIÉ	25 Horas	10	6	60%
16	ALAN GÓMEZ	25 Horas	10	3	30%
17	MATEO URIBE	25 Horas	10	7	70%
18	EMANUEL SALAZAR	25 Horas	10	10	100%
19	DAMIAN GALLEGO	25 Horas	10	8	80%
20	YULIAN GALLEGO	25 Horas	10	9	90%
21	SANTIAGO HENAO	25 Horas	10	9	90%
22	JUAN JOSÉ GAVIRIA	25 Horas	10	8	80%
23	MARIA DEL MAR LÓPEZ	25 Horas	10	10	100%
24	ISAAC MORENO	25 Horas	10	10	100%
25	JUAN PABLO MUÑOZ	25 Horas	10	10	100%
26	SAMUEL MUÑOZ	25 Horas	10	10	100%
27	VALERIA MUÑOZ	25 Horas	10	10	100%
28	MELANY URREGO	25 Horas	10	6	60%
29	MARIANA ZULUAGA	25 Horas	10	6	60%
30	KAREN ZAPATA	25 Horas	10	6	60%
31	SARA CARDONA	25 Horas	10	9	90%
32	MANUELA CHOIS	25 Horas	10	10	100%
33	JUAN MIGUEL JÍMENEZ	25 Horas	10	5	50%
34	VICENTE DÍAZ	25 Horas	10	10	100%
35	SHARAY GONZÁLEZ	25 Horas	10	10	100%
36	JERÓNIMO ARIAS	25 Horas	10	13	130%
37	MARIANA SOTO	25 Horas	10	8	80%
38	SALOMÉ ÁLVAREZ	25 Horas	10	6	60%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Continuar preparación física general y desarrollo técnico con miras al cronograma competitivo de 2024.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Microciclo # 48 (recuperación) - Se hicieron sesiones con énfasis en la flexibilidad - Se realizaron trabajos de fuerza resistencia general combinados con técnica. - Se trabajó desarrollo técnico de patadas, en continuidad.

	- Se realizó trabajo de resistencia aeróbica general. - Se trabajó fortalecimiento de core y musculatura de la cadena media.
Semana 2	Microciclo # 49 (ajuste) - Se trabajó la fuerza con % del 60 y 70% de manera general . - Se continuó con trabajos de flexibilidad - Continuidad de fortalecimiento de musculatura core. - Trabajos de resistencia aeróbica con cambios de intensidad. - Trabajo de karate, kihon básico. - Continuidad de desarrollo técnico de patadas.
Semana 3	Microciclo # 50 (carga) - Se realizó aumento de series y repeticiones en la fuerza. Se trabajó con los mismos %. - Actividad diferente fuera del dojo (trote en cerro). - Actividad diferente (partido de fútbol). - Continuidad del desarrollo de flexibilidad - Trabajos de agilidad por tiempo. - Desarrollo técnico de puños en combinaciones.
Semana 4	No aplica por finalización del contrato
Semana 5	No aplica por finalización del contrato

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo no tuvimos competencias ni fundamentales ni preparatorias.

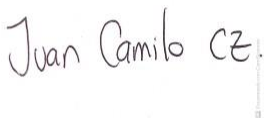
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No tuvimos intervenciones ni reuniones con la personal de la institución durante este periodo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	No aplica por finalización del contrato
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	No aplica por finalización del contrato
Semana 2	No aplica por finalización del contrato
Semana 3	No aplica por finalización del contrato
Semana 4	No aplica por finalización del contrato
Semana 5	No aplica por finalización del contrato

Observaciones del periodo

Quiero agradecer a Indeportes Antioquia y especialmente al metodólogo Jairo Jiménez por el voto de confianza en mi labor como entrenador de la selección Antioquia de Karate Do, en la modalidad de combate. Ha sido una relación que se ha basado en el buen trato y el respeto.

Gracias.



FIRMA:

NOMBRE: Juan Camilo Cárdenas Zapata