Período de Informe	ULTIMO PAGO				
Nombre contratista	JORGE LEONARDO PALENCIA CORREA				
Tipo de documento	c.c	**Numero de documento**	1.045.505.327		
Liga	Canotaje de Antioquia				
Deporte / modalidad	**Kayak y canoa**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**23**	
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENÉZ MORENO				
Número del contrato	200-2023	**Informe de actividades No**	011		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor de desarrollo deportivo en la Sub Región de Urabá para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas categoría menores de la Liga de Canotaje de Antioquia				

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	Luis Adrián Porras Palacio	30 HORAS	7	3	43%
2	Edith Naudith Castillo	30 HORAS	7	5	71%
3	Taliana Espitia De Agua	30 HORAS	6	6	100%
4	Santiago Cuadrado	30 HORAS	6	6	100%
5	Jhon Stiven Sánchez	30 HORAS	6	6	100%
6	Wilmar Sánchez Cortes	30 HORAS	7	7	100%
7	Jhonatan Velásquez	30 HORAS	6	6	100%
8	Jhon James Moyas	30HORAS	6	6	100%
9	Nidier Quejada	30 HORAS	6	6	100%
10	Marcos Valencia	30 HORAS	7	7	100%
11	Yaider Beitar Orejuela	30 HORAS	7	7	100%

12	Valentina López Ramos	30 HORAS	7	7	100%
13	Yeison Peralta Toro	30 HORAS	6	6	100%
14	Eva Pacheco Ramos	30 HORAS	6	4	67%
15	Arleth Hernández Calderín	30 HORAS	6	4	67%
16	Ely Colon Londoño	30 HORAS	7	3	43%
17	Esteban Colon Londoño	30 HORAS	7	5	71%
18	Jhonier Angulo Hoyos	30 HORAS	7	7	100%
19	Milena Andrea Salgado	18 HORAS	4	4	100%
20	Edinson Manyoma	18 HORAS	4	4	100%
21	Luis Miguel Peralta	18 HORAS	4	4	100%
22	Luz Marina Berrio	18 HORAS	4	4	100%
23	Eilin Michell Murillo	18 HORAS	4	4	100%
24	Brayan Córdoba	18 HORAS	4	4	100%
25	Emanuel Arrieta Jaramillo	18 HORAS	4	4	100%
26	Juan Pablo Córdoba	18 HORAS	4	4	100%
27	Royer Aicardis Payares	18 HORAS	5	5	100%
28	Wendy Jhoana Velásquez	18 HORAS	5	5	100%
29	Jesús Manuel Borja	18 HORAS	5	5	100%
30	Erika Patricia Chala	18 HORAS	5	5	100%
31	Wilmar Andres Palacios	18 HORAS	5	5	100%
32	Omar Yesid Tapia	18 HORAS	5	5	100%
33	Carlos Daniel Viera	18 HORAS	5	5	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Se realizó un trabajo de desarrollo de las capacidades básica fuerza y resistencia para finalizar las actividades de este año.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizó los siguientes componentes: Físico: • Fortalecimiento de totas las zonas del cuerpo. Flexiones. Sentadillas sencillas y combinadas. Planchas estáticas y dinámicas Burpess Espantapájaros Press de pecho con mancuernas Press de hombro Peso muerto Curl de bíceps.

	• Trotes • Natación Técnico: • Remadas 5000, 1000, 500 y 200 metros • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. Táctico: • Técnica en tierra simulando recorridos. • Postura en las embarcaciones en tierra y agua. Teórico: • Charla sobre el reglamento del canotaje. • Análisis de las evidencias visuales de los atletas. Psicológico: • Estados de ánimos antes, durante y después de los entrenamientos. • Conversaciones sobre aspectos familiares, sociales y personales que afecten al rendimiento de los entrenamientos.
Semana 2	Se realizó las siguientes componentes: Físico: • Fortalecimiento de todas las zonas del cuerpo • Trotes • Natación Técnico: • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. Táctico: • Técnica en tierra simulando recorridos. • Postura en las embarcaciones en tierra y agua. Teórico: • Charla sobre el reglamento del canotaje. • Análisis de las evidencias visuales de los atletas. Psicológico: • Estados de ánimos antes, durante y después de los entrenamientos. • Conversaciones sobre aspectos familiares, sociales y personales que afecten al rendimiento de los entrenamientos.
Semana 3	Se realizó las siguientes componentes: Físico: • Fortalecimiento de todas las zonas del cuerpo • Trotes • Natación Técnico: • Remadas continuas de 30 minutos • Remadas continuas de 60 minutos. Táctico: • Técnica en tierra simulando recorridos. • Postura en las embarcaciones en tierra y agua. Teórico: • Charla sobre el reglamento del canotaje. • Análisis de las evidencias visuales de los atletas. Psicológico: • Estados de ánimos antes, durante y después de los entrenamientos.

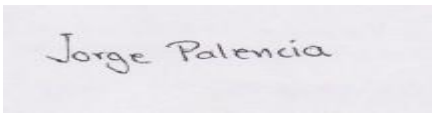
	• Conversaciones sobre aspectos familiares, sociales y personales que afecten al rendimiento de los entrenamientos.
Semana 4	No aplica por fin del contrato
Semana 5	No aplica por fin del contrato

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)
No hubo actividades durante el periodo con la Subgerencia.

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

Observaciones del periodo
Se pudo evidenciar las siguientes observaciones. • Se logra dejar un grupo de iniciación bastante alto para iniciar los procesos del próximo año.



FIRMA
NOMBRE: JORGE LEONARDO PALENCIA CORREA