Período de Informe	Marzo				
Nombre contratista	Alejandro Esteban Valencia Calderón				
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	1020418840		
Liga	Liga discapacidad mental de Antioquia, liga deportiva de personas sordas de Antioquia, club deportivo Andesir.				
Deporte / modalidad	**Para-Natación Para-Ajedrez**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	3	**Masculino** Nro.	9	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	222	**Informe de actividades No**	001		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de para-natación y para-ajedrez en las modalidades y categorías de Juegos Paranacionales				

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	Lina Marcela Macea Alean	7 horas	7	7	100%
2	Elisabet Giraldo Sanchez	7 horas	7	7	100%
3	Manuela Parra Florez	7 horas	7	7	100%
4	Miguel Angel Quintana Rodriguez	7 horas	7	7	100%
5	Alejandro Bermudez Rojas	7 horas	7	7	100%
6	Luis Camilo Marín Regino	7 horas	7	7	100%
7	Gleison Arango Londoño	7 horas	7	7	100%
8	Santiago Duque Velasquez	7 horas	7	7	100%
9	Wilmar Alberto Torres Torres	7 horas	7	7	100%
10	Juan José Monsalve Giraldo	7 horas	7	7	100%
11	Andres Alejandro Agudelo Rendón	7 horas	7	7	100%

12	Efraín Esteban Arbeláez Montoya	7 horas	7	4	58%
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar un plan de entrenamiento acorde a las necesidades de los entrenadores, lo que permita mejorar las capacidades condicionales (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) de los para-atletas y evitar lesiones. Mediante ejercicios multiarticulares, guiados y dirigidos en el gimnasio o espacio asignados.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	No aplica para el presente periodo.
Semana 2	No aplica para el presente periodo.
Semana 3	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento de lunes a viernes en los horarios de 7:30 a 8:30 AM (Para-Natación Auditivos y visuales) y 11:00 AM a 12:00M (Intelectuales y físicos), los cuales tuvieron una duración de 1 hora, en ellos se trabajaron los siguientes aspectos: **Sesión 1:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte anterior del cuerpo, ejercicios específicos de pecho, cuádriceps, abdomen y hombro, mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 2:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte posterior del cuerpo, ejercicios específicos de espalda, subescapulares, tríceps, femoral y glúteos mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 3:** Trabajo de fuerza, velocidad y coordinación, mediante el método de intervalos. Al finalizar se realizo un trabajo con enfoque a la flexibilidad en tren inferior. **Sesión 4:** Entrenamiento enfocado en el tren superior, en el cuál se realizaron ejercicios de brazada, fuerza explosiva y resistencia.

	Sesión 5: Entrenamiento enfocado en el tren inferior, en el cuál se realizaron ejercicios de patada, pliometría y resistencia. En **para-Ajedrez** se trabajaron las pausas activas, los días Miércoles y viernes de 15:00 a 16:00 horas, con una duración de 1 hora por sesión; en ellas se realizaron ejercicios de autocarga, resistencia y se enfatizó mucho en la parte de la movilidad y la flexibilidad.
Semana 4	Se realizaron 2 sesiones de entrenamiento de martes a miércoles en los horarios de 7:30 a 8:30 AM (Para-Natación Auditivos y visuales) y 11:00 AM a 12:00M (Intelectuales y físicos), los cuales tuvieron una duración de 1 hora, en ellos se trabajaron los siguientes aspectos: **Sesión 1:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte anterior del cuerpo, ejercicios específicos de pecho, cuádriceps, abdomen y hombro, mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 2:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte posterior del cuerpo, ejercicios específicos de espalda, subescapulares, tríceps, femoral y glúteos mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. En para-Ajedrez se trabajaron las pausas activas, el día miércoles 27 de marzo de 15:00 a 16:00 horas, con una duración de 1 hora; en ella se realizó ejercicios de autocarga, y flexibilidad.
Semana 5	No aplica para el presente periodo.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Los deportistas Luis Camilo Marín Regino (Para-Natación Física) y Juan Pablo Ramírez Zapata (Discapacidad auditiva) participaron en el Interclubes de Natación realizado en la ciudad de Cali del 21 al 24 de marzo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
•Reuniones con los entrenadores de cada modalidad, con el fin de dar la orientación con la cuál se trabajará en este y el próximo mes. •Reunión con el metodólogo Andrés Felipe Muñoz Prieto, sobre la forma en la cual se diligenciará los formatos, para la acreditación de pagos.

.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar un plan de entrenamiento acorde a las necesidades de los entrenadores, lo que permita mejorar las capacidades condicionales (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) de los para-atletas y evitar lesiones. Mediante ejercicios multiarticulares, guiados y dirigidos en el gimnasio o espacio asignados. De igual manera se desarrolla una etapa precompetitiva, en el grupo de Para-Natación intelectual con miras al Torneo que disputarán en la ciudad de Cali, en la semana #2
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Sesiones de entrenamiento: 5 Métodos: Circuitos multiarticulares, repeticiones y bloques Objetivo: trabajos de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia y coordinación. Puesta a punto para-atletas discapacidad intelectual, con miras al torneo en el que participarán. Pausas activas 3 sesiones de 1 hora para la modalidad de para-Ajedrez
Semana 2	Sesiones de entrenamiento: 5 Pruebas físicas adaptadas Para-Natación: Patada Libre y mariposa, Brazada libre, abdomen, Sentadilla, flexo-extension codos, dominadas, burpees.
Semana 3	Sesiones de entrenamiento: 5 Método: FNP, Intervalico Recuperación de los para-atletas que participaron del torneo en Cali, de igual manera a los deportistas que realizaron las distintas pruebas durante la semana #2 Pausas activas 3 sesiones de 1 hora para la modalidad de para-Ajedrez
Semana 4	Sesiones de entrenamiento: 5 Métodos: Circuitos multiarticulares, repeticiones y bloques Objetivo: trabajos de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia y coordinación. Pausas activas 3 sesiones de 1 hora para la modalidad de para-Ajedrez
Semana 5	Sesiones de entrenamiento: 5 Métodos: Circuitos multiarticulares, repeticiones y bloques Objetivo: trabajos de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia y coordinación. Pausas activas 3 sesiones de 1 hora para la modalidad de para-Ajedrez.

Observaciones del periodo
Participación en la 1 SERIE NACIONAL DE NATACION DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL / Santiago de Cali del 11 – 14 de abril de 2024 -TEST: Pruebas físicas a los para atletas de Para-natación (Discapacidad física, Visual, Auditiva) 2 Semana -CONTROLES BIOMEDICOS: Los programados por el área. -CAPACITACIONES: Las programadas por el área. -MONITORIZACION: las propuestas por el área. -ENCUENTROS CON EL AREA PSICOSOCIAL: Las programadas por el área.

Alejandro Valencia C

_____

FIRMA:

NOMBRE: ALEJANDRO ESTEBAN VALENCIA CALDERON