Período de Informe	Abril				
Nombre contratista	Héctor Darío Cárdenas Bedoya				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98657236		
Liga	Judo, Lucha, Karate				
Deporte / modalidad	Kumite, Kata, libre, grecorromana				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**14**	
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez				
Número del contrato	218	**Informe de actividades No**	2		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de Karate, lucha y judo en las modalidades y categorías de Juegos Nacionales.				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen Min.**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	David Rodríguez	1100	36	33	92
2	Estefanía García	1100	36	34	94
3	Jerónimo Pino	1100	36	29	80
4	John Keiner	1100	36	30	82
5	Juan Hernández	1100	36	31	86
6	Karen Murillo	1100	36	31	86
7	Keyla Vásquez	1100	36	29	80
8	Lucas Guerrero	1100	36	34	94
9	Ferney Ruíz	1100	36	35	97
10	Mateo Mejía	1100	36	33	92
11	Santiago Vásquez	1100	36	32	90
12	Yimy Galvis	1100	36	32	90
13	Shara Suárez	1100	36	30	82
14	Alison Jiménez	1100	36	29	80

15	José Mosquera	1000	32	30	94
16	Brandon Calle	1000	32	29	90
17	Miguel Vega	1000	32	30	94
18	Juan Taborda	1000	32	27	84
19	Juliana Cano	960	31	29	90
20	Alejandra Ospina	960	31	28	87
21	Alejandra Ortega	960	31	25	78
22	Ana María Gómez	960	31	30	94
23	Sergio Cuervo	960	31	28	87

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Consolidar de la forma física del deportista
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizó diagnóstico de los deportes asignados, se establecieron los lineamientos y dinámicas de funcionamiento de los grupos a intervenir.
Semana 2	Durante este microciclo se aplicaron cargas con orientación a establecer una base de fuerza, se enfatizó en la enseñanza de la técnica de ejercicio olímpicos.
Semana 3	Se continúa con ejercicios básicos para crear una base de fuerza sólida, se emplean ejercicios coordinativos enfatizando en la movilidad y trabajo de piernas, se enfatiza en la técnica de ejercicios dinámicos.
Semana 4	Se inicia con ejercicios orientados al desarrollo de la zona core, manteniendo el estímulo de fuerza de manera integral, se enfatiza con ejercicios coordinativos tanto para el tren superior como los miembros inferiores.

Semana 5	

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante el transcurso de este mes no se realizaron competencias en ninguna de las disciplinas deportivas asignadas.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Visitas como apoyo metodológico en algunas disciplinas, donde se hizo presencia con la psicosocial.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Estabilizar las condiciones básicas de los deportistas e incrementar las cargas correspondientes al desarrollo de las capacidades determinantes.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Establecer dinámicas de acompañamiento e intervenciones de las diferentes disciplinas. Definir test pertinentes para cada deporte.
Semana 2	Realización de test de control y acompañamiento a fogueos
Semana 3	Intervención en campo con los deportes asignados Realización de test de control, acompañamientos a fogueos

Semana 4	Intervención en campo con los deportes asignados Realización de test de control
Semana 5	Intervención en campo con los deportes, proyección de las necesidades de implementación que requieren algunas disciplinas. Realización de test de control Análisis y socialización resultados test de control con los responsables de cada proceso.

Observaciones del periodo
No se registra asistencia en el ítem correspondiente, ya que es una función propia de los entrenadores responsables de cada disciplina, directriz que se da desde la coordinación metodológica.

FIRMA:
NOMBRE: Héctor Cárdenas