Período de Informe	ABRIL				
Nombre contratista	DIEGO ALEJANDRO CEURVO PUERTA				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1017215382		
Liga	LIDIMANT Y LISANT				
Deporte / modalidad	*PARA-FUTBOL SALA, PARA-BALONCESTO, RUGBY EN SILLA DE RUEDAS*				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**19**	**Masculino** Nro.	**55**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	219	**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 PARA-FUTBOL SALA, PARA-BALONCESTO Y RUGBY EN SILLA DE RUEDAS 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	ANDRES FELIPE VALLEGO AGUDELO	32 horas	16	16	100%
2	JUAN FERNANDO ROJAS OCHOA	32 horas	16	16	100%
3	ALEJANDRO AGUDELO CORTEZ	32 horas	16	16	100%
4	JUAN SEBASTIAN YEPES ATEORTUA	32 horas	16	16	100%
5	EMANUEL CANO GALEANO	32 horas	16	16	100%
6	DAVID MUNERA PEREAÑEZ	32 horas	16	16	100%
7	JULIAN PANIAGUA	32 horas	16	16	100%
8	JORGE ANDRES SANCHEZ CELIS	32 horas	16	16	100%
9	JUAN CAMILO ORTEGA CARTAGENA	32 horas	16	16	100%
10	JOHN KENEDY DURÁN GIMÉNEZ	32 horas	16	13	81%

11	YEISON DANILO ZULETA MOSCOSO	32 horas	16	16	100%
12	JONH DAYRO CARDONA HENAO	32 horas	16	16	100%
13	ALEJANDRO CASTRO RAMOS	32 horas	16	16	100%
14	JORGE MARIO ESCOBAR	40 horas	20	15	75%
15	FABER SALDARRIAGA	40 horas	20	13	65%
16	MARBYNVPERDOMO	40 horas	20	17	85%
17	LUIS ENRIQUE SALAZAR	40 horas	20	16	80%
18	CRISTIAN BARRERO	40 horas	20	16	80%
19	ESTEBAN LOPERA	40 horas	20	18	90%
20	YOHAN ALEXANDER BEDOYA ALZATE	48 horas	24	24	100%
21	JERSON DAVID OSORIO RESTREPO	48 horas	24	12	50%
22	CRISTIAN SANTIAGO GALVIS	48 horas	24	12	50%
23	YEISON STIVEN GIRALDO GONZALEZ	48 horas	24	24	100%
24	JUAN DIEGO PEREZ RESTREPO	48 horas	24	12	50%
25	JUAN FERNANDO CUARTAS LLANO	48 horas	24	12	50%
26	KEVIN ALEXANDER QUICENO LOPEZ	48 horas	24	18	75%
27	MATEO MEJIA URIBE	48 horas	24	14	58%
28	DIEGO ALEJANDRO SANCHEZ SERNA	48 horas	24	18	75%
29	CRISTIAN ESTEBAN MARIN BLANCO	48 horas	24	18	75%
30	ESTEBAN ALZATE ARISTIZABAL	48 horas	24	18	75%
31	EMMANUEL PEREZ DE OSSA	48 horas	24	12	50%
32	ELKIN ALEXANDER ESTRADA CALDERON	13 horas	9	9	100%
33	ESNEIDER OBALDO PEREZ MARIN	13 horas	9	3	33%
34	JHORMAN STIVEN CIRO CARDENAS	13 horas	9	9	100%
35	THOMAS CASTRILLÓN LONDOÑO	13 horas	9	9	100%
36	JHON ESNEIDER IBARRA DUARTE	13 horas	9	5	55%
37	SANTIAGO MONTOYA	13 horas	9	9	100%
38	JOHAN SEBASTIÁN PINEDA MOLINA	13 horas	9	1	11%
39	OSCAR ANDRES MONTOYA RAMIREZ	13 horas	9	3	33%

40	DEINAR SEPÚLVEDA SÁNCHEZ	13 horas	9	2	22%
41	DANIEL JARAMILLO LOPEZ	13 horas	9	0	0%
42	JUAN SEBASTIAN GOMEZ VARGAS	13 horas	9	8	100%
43	JHONATAN ALEXIS POSADA MURIEL	28 horas	14	12	85%
44	JUAN PABLO RIVERA OSPINA	28 horas	14	12	85%
45	CARLOS ALBERTO RENDON GARCÍA	28 horas	14	11	78%
46	JOSE DAVID BLANDÓN CÁRDENAS	28 horas	14	9	64%
47	GERMAN QUINCHIA ZAPATA	28 horas	14	13	92%
48	JHON ESTIBEN TABORDA MONSALVE	28 horas	14	6	42%
49	JUAN DAVID LONDOÑO SUAREZ	28 horas	14	12	85%
50	BRAIDER ADRIAN ZAPATA CARDONA	28 horas	14	14	100%
51	ALEJANDRO AGUILAR ZAPATA	28 horas	14	14	100%
52	JHON ALEXANDER LOPEZ CIFUENTES	28 horas	14	14	100%
53	SEBASTIÁN DAVID RODRÍGUEZ HENAO	28 horas	14	14	100%
54	PAULO ANDRÉS LONDOÑO SERNA	28 horas	14	12	85%
55	JUAN DANIEL ARBOLEDA MAZO	28 horas	14	8	57%
56	LEDIS HERNANDEZ YOTAGRI	40 horas	20	12	60%
57	RUTH LINEY NAVARRO GUTIERREZ	48 horas	24	24	100%
58	MARIA CELESTE MARTINEZ ESCOBAR	48 horas	24	14	58%
59	SOFIA BUSTAMANTE MATIAS	48 horas	24	14	58%
60	MARIA CAMILA BERRIO CORDOBA	48 horas	24	24	100%
61	CINDY JOHANA HERNANDEZ GUTIERREZ	48 horas	25	20	83%
62	GLORIA PATRICIA MARTINEZ GONZALEZ	13 horas	9	4	100%
63	ANGELA MARIA RESTREPO HERRERA	13 horas	9	2	22%
64	JENIFER DEOSSA PULGARÍN	13 horas	9	0	0%
65	NATALIA GIL GOMEZ	13 horas	9	0	0%

66	KAREN DAYANA ALVAREZ HENAO	13 horas	9	3	33%
67	VALENTINA VALENCIA MONTOYA	13 horas	9	3	33%
68	MELISSA ALVARAN	13 horas	9	3	33%
69	ROSSI PAOLA TUIRAN MONSALVE	13 horas	9	3	33%
70	LAURA YENESIA BEDOYA DURANGO	13 horas	9	0	0%
71	LUZ FANNY DURANGO USUGA	13 horas	9	0	0%
72	KELLY JHOVANA VALENCIA ORTIZ	13 horas	9	2	22%
73	DIANA MILENA GÓMEZ GARCÍA	13 horas	9	4	44%
74	SOL BEATRIZ CASTRILLÓN LÓPEZ	13 horas	9	1	11%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: Lograr el desarrollo de la potencia muscular en los deportistas generando eficiencia en los movimientos específicos del deporte. Rugby silla de ruedas: Mejorar el desarrollo de la fuerza general, para la prevención de lesiones y estabilidad muscular del deportista. Para-baloncesto intelectual: Efectuar estabilidad propioceptiva en los deportistas para la prevención de lesiones comunes del deporte.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: Método pliométrico, estipulándolo como circuito con orientación hacia la potencia (Sentadilla plantiflexión, zancada alternada, búlgara, plancha, burpee, sentadilla Zumo), un trabajo con el propio peso corporal Rugby silla de ruedas: Método de repeticiones III, trabajándolo mediante ejercicios de empuje y tracción. Para-baloncesto intelectual: Se realizará 6 estaciones de ejercicios, enfocados a mejorar la propiocepción.
Semana 2	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: Método pliométrico, estipulándolo como circuito con orientación hacia la potencia (Sentadilla plantiflexión, zancada alternada, búlgara, plancha, burpee, sentadilla Zumo), un trabajo con el propio peso corporal Rugby silla de ruedas: Método de repeticiones III, trabajándolo mediante ejercicios de empuje y tracción. Para-baloncesto intelectual: Se realizará 6 estaciones de ejercicios, enfocados a mejorar la propiocepción. No se relaciona sobre esta semana CIRCUITO CON ORIENTACION HACIA LA POTENCIA (SENTADILLA, ZANCADA BULGARA,
Semana 3	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: Método pliométrico, estipulándolo como circuito con orientación hacia la potencia (Sentadilla plantiflexión, zancada alternada, búlgara, plancha, burpee, sentadilla Zumo), un trabajo con el propio peso corporal Rugby silla de ruedas: Método de repeticiones III, trabajándolo mediante ejercicios de empuje y tracción.

	Para-baloncesto intelectual: Se realizará 6 estaciones de ejercicios, enfocados a mejorar la propiocepción.
Semana 4	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: Método pliométrico, estipulándolo como circuito con orientación hacia la potencia (Sentadilla con salto en banco, Peso muerto con banda de poder, zancada alternada, búlgara, plancha, burpee, sentadilla salto lateral), un trabajo con el propio peso corporal y bandas elásticas. Rugby silla de ruedas: Método de repeticiones III, trabajándolo mediante ejercicios de empuje y tracción. Además de ejercicios de arrastre y empuje en cancha. Para-baloncesto intelectual: Se realizará 6 estaciones de ejercicios, enfocados a mejorar la propiocepción, adicional se incluirá ejercicios de desplazamiento en acciones del movimiento.
Semana 5	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: Método pliométrico, estipulándolo como circuito con orientación hacia la potencia (Sentadilla con salto en banco, Peso muerto con banda de poder, zancada alternada, búlgara, plancha, burpee, sentadilla salto lateral), un trabajo con el propio peso corporal y bandas elásticas. Rugby silla de ruedas: Método de repeticiones III, trabajándolo mediante ejercicios de empuje y tracción. Además de ejercicios de rodamiento siendo acciones reales de juego. Para-baloncesto intelectual: Se realizará 6 estaciones de ejercicios, enfocados a mejorar la propiocepción, adicional se incluirá ejercicios de desplazamiento en acciones del movimiento.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No se relaciona informes de eventos para este periodo

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No se relaciona actividades con las dependencias para este periodo

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Continuar con el desarrollo de las capacidades físicas a cada una de las disciplinas del para deporte de fútbol sala, baloncesto y rugby silla de ruedas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: ejercicios pliométricos con saltos y sin saltos progresando en la técnica y la intensidad de cada ejercicio. (4 a 7 ejercicios) Rugby silla de ruedas: Rugby silla de ruedas: Ejercicios de fuerza de tracción y empuje para la ganancia muscular, a través de circuitos con elementos de peso. Para-baloncesto intelectual: Ejercicios de propiocepción con movimientos coordinativos simples (skiping, zigzag, diferentes desplazamientos adelante-atrás-laterales)
Semana 2	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: ejercicios pliométricos con saltos y sin saltos progresando en la técnica y la intensidad de cada ejercicio. (4 a 7 ejercicios). Rugby silla de ruedas: Rugby silla de ruedas: Ejercicios de fuerza de tracción y empuje para la ganancia muscular, a través de circuitos con elementos de peso. Para-baloncesto intelectual: Ejercicios de propiocepción con movimientos coordinativos simples (skiping, zigzag, diferentes desplazamientos adelante-atrás-laterales)
Semana 3	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: ejercicios coordinativos y pliométricos que estimule acciones de movimiento del deporte progresando en la complejidad de cada ejercicio, sin elementos (4 a 7 ejercicios). Rugby silla de ruedas: Rugby silla de ruedas: Ejercicios de resistencia a la fuerza (empuje y tracción) en el que permita realizar transferencias del trabajo en las acciones de rodamiento. Para-baloncesto intelectual: Ejercicios coordinativos con orientación a la propiocepción donde se realice ejercicios simples con y sin elementos (escalera, platos deportivos, conos, balón)
Semana 4	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: ejercicios coordinativos y pliométricos que estimule acciones de movimiento del deporte progresando en la complejidad de cada ejercicio, mezclando ejercicios con y sin elementos (4 a 7 ejercicios). Rugby silla de ruedas: Rugby silla de ruedas: Ejercicios de resistencia a la fuerza (empuje y tracción) en el que permita realizar transferencias del trabajo en las acciones de rodamiento, en esta semana se realizará en campo ejercicios con elementos donde involucre (empuje y tracción). Para-baloncesto intelectual: Ejercicios coordinativos con orientación a la propiocepción donde se progrese de ejercicios complejos combinando dos o tres ejercicios al tiempo.
Semana 5	Para-fútbol sala y Para-baloncesto auditivo: ejercicios de resistencia a través de la coordinación y ejercicios de potencia por medio de saltos y bandas elásticas. Rugby silla de ruedas: Rugby silla de ruedas: Ejercicios de resistencia a la fuerza (empuje y tracción) llevando a las acciones de movimiento reales en el juego. Para-baloncesto intelectual: trabajo de resistencia mediante ejercicios coordinativos con orientación a la propiocepción donde se progrese de ejercicios complejos combinando dos o tres ejercicios al tiempo, en el que permita hacer un trabajo también de memorización cuando se hace la combinación de los ejercicios (autocargas y elementos de peso).

Observaciones del periodo
Orientaciones dadas por el metodólogo de discapacidad, frente a la aplicación de la encuesta de bienestar a los deportistas priorizados.

Diego Cuervo

FIRMA:

NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO CUERVO PUERTA