Período de Informe	Abril				
Nombre contratista	MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1035222143		
Liga	LIGA DEPORTIVA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA - LISANT				
Deporte / modalidad	**Para – baloncesto / Conjunto piso**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**14**	**Masculino** Nro.	**11**	
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno				
Número del contrato	067	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Deportiva de Personas Sordas de Antioquia, en la modalidad para-baloncesto con discapacidad auditiva, en 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	Ángela María Restrepo Herrera	180	10	2	20 %
2	Melisa Villegas Alvaran	270	10	3	30 %
3	Karen Dayana Álvarez Henao	180	10	2	20 %
4	Gloria Patricia Martínez González	900	10	10	100 %
5	Jenifer Deossa Pulgarín	0	10	0	0%
6	Laura Yenesia Bedoya Durango	0	10	0	0%
8	Luz Fanny Durango Usuga	0	10	0	0%
9	Valentina Valencia Montoya	270	10	3	30 %
10	Rossi Paola Tuiran Monsalve	270	10	3	60 %
11	Natalia Gil Gomez	0	10	0	0%
12	Kelly Jhovana Valencia Ortiz	180	10	2	20 %
13	Diana Milena Gómez García	360	10	4	80 %
14	Sol Beatriz Castrillón López	90	10	1	10 %

	EQUIPO MSCULINO				
1	Esneider Osbaldo Pérez Marín	270	10	3	30 %
2	Jhorman Stiven Ciro Cárdenas	810	10	9	90 %
3	Johan Sebastián Pineda Molina	90	10	1	10 %
4	Oscar Andres Montoya Ramirez	270	10	3	30 %
5	Thomas Castrillón Londoño	900	10	10	100 %
6	Jhon Esneider Ibarra Duarte	450	10	5	50 %
7	Deinar Sepúlveda Sánchez	180	10	2	20 %
8	Elkin Alexander Estrada Calderón	900	10	10	100 %
9	Santiago Montoya	900	10	10	100 %
10	Daniel Jaramillo Lopez	0	10	0	0%
11	Juan Sebastian Gomez Vargas	810	10	9	90 %

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la fuerza y la resistencia de los deportistas por medio de métodos continuos y de fuerza resistencia. Mejorar los aspectos técnicos del baloncesto como el dribling, lanzamiento y pase-recepción, por medio de diferentes métodos del entrenamiento.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1 (2 sesiones)	Se realizarán trabajos físicos, métodos continuos variables con y sin balón - Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. Métodos de circuitos o fuerza resistencia. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva.
Semana 2 (3 sesiones)	- Trabajos de resistencia con métodos continuos entre el 50-70 % de intensidad - Trabajos de fuerza resistencia buscando mejorar la fuerza general con circuitos con autocargas. - Trabajos técnicos de tiro y driblibg (por medio de ejercicios jugados) - Trabajos tácticos menores, buscando la superioridad numérica dando beneficio a lo que se quiera trabajar, defensiva u ofensiva.
Semana 3 (3Sesiones)	- Trabajos tácticos, muchos juegos que los lleve a tomar decisiones, situaciones problema para que vayan interpretando cada vez más el juego. - Trabajos de resistencia mixta, un poco más cortos, pero más intensos
Semana 4 (3 Sesiones)	- Trabajos de resistencia, vamos aumentado la intensidad progresivamente.

	- Trabajo de fuerza con autocargas (evaluaciones de RM en máquinas para seguir con los trabajos de fuerza máxima) - Trabajos tácticos, obligando a tomar decisiones.
Semana 5	- Juego control entre los mismo del equipo.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
- Se debe esperar el calendario de FECOLDES - A nivel local, se espera el torneo de PP del INDER Medellín.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Continua el proceso de recuperación en fisioterapia. Ya pronto termina para pedir cita con el médico para ver la evolución. El deportista es Thomas Castrillón.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Aumentar gradual mente las cargas en este mesociclo básico desarrollador que inicia que permitan el desarrollo en los diferentes componentes del entrenamiento.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se empiezan a subir un poco las cargas en los trabajos físicos, métodos continuos variables y interválicos con balón, la idea es simular situaciones de juego.

	- Trabajo de fuerza en circuitos, con autocargas, con bandas. Métodos de circuitos o fuerza resistencia. - Se va a aplicar un trabajo de fuerzas con autocargas para mejorar el salto vertical en los deportistas, luego de la evaluación inicial se inicia el trabajo realizado por el preparador físico de tres días por semana. - Trabajos tácticos donde se beneficia el ataque con superioridad numérica.
Semana 2	- Trabajos de resistencia con métodos interválicos, pero involucrando o que más se pueda el balón en trabajos que simulen la realidad de juego - Trabajos de fuerza resistencia buscando mejorar la fuerza general con circuitos con autocargas. - Trabajos técnicos de tiro y driblibg (por medio de ejercicios jugados) - Trabajos tácticos menores, buscando la superioridad numérica dando beneficio a lo que se quiera trabajar, defensiva u ofensiva.
Semana 3	-Trabajos tácticos, muchos juegos que los lleve a tomar decisiones, situaciones problema para que vayan interpretando cada vez más el juego. - Trabajos de resistencia mixta, un poco más cortos, pero más intensos - Se va a aplicar un trabajo de fuerzas con autocargas para mejorar el salto vertical en los deportistas, luego de la evaluación inicial se inicia el trabajo realizado por el preparador físico de tres días por semana.
Semana 4	- Trabajos de resistencia, vamos aumentado la intensidad progresivamente. - Partido amistoso - Trabajos tácticos, obligando a tomar decisiones. Que pasen por muchas situaciones de toma de decisiones.
Semana 5	-Trabajos tácticos, muchos juegos que los lleve a tomar decisiones, situaciones problema para que vayan interpretando cada vez más el juego. - Trabajos de resistencia mixta, un poco más cortos, pero más intensos - Se va a aplicar un trabajo de fuerzas con autocargas para mejorar el salto vertical en los deportistas, luego de la evaluación inicial se inicia el trabajo realizado por el preparador físico de tres días por semana.

Observaciones del periodo
Se buscará la forma para seguir trabajando en los espacios asignados en CIESOR que nos están dando la renovación de los deportistas. Buscar la forma y ojala tener el apoyo de INDEPORTES para buscar en otros municipios deportistas para seguir con el proceso y la renovación.

Manuel Moncada

FIRMA

NOMBRE: MANUEL ARTURO MONCADA BETANCUR