Período de Informe	MAYO				
Nombre contratista	SANTIAGO MONTOYA ARTEAGA				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1037629422		
Liga	NUTABES CLUB				
Deporte / modalidad	**RUGBY EN SILLA DE RUEDAS / CONJUNTO PISO**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**1**	**Masculino** Nro.	**6**	
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMÉNES MORENO				
Número del contrato	158	**Informe de actividades No**	04		
Objeto del Contrato	*Prestador de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de los atletas de rugby en silla de ruedas con discapacidad física, en categorías 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	Ledis Hernández Yotagri	1.800 min	15	10	66%
2	Jorge Mario Escobar	2.340 min	15	13	86%
3	Faber Saldarriaga	0 min	15	0	0%
4	Marbyn Perdomo	2.160 min	15	12	80%
5	Luis Enrique Salazar	1.800 min	15	10	66%
6	Cristian Barrero	2.700 min	15	15	100%
7	Esteban Lopera	2.700 min	15	15	100%
8					
9					
10					
11					
12					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Crear las condiciones para la adquisición de la forma deportiva, elevando las exigencias psico funcionales especiales y los hábitos motores específicos del deporte.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaron ejercicios de salida e inicio de juego, de forma analítica, progresiva y con fases de ejecución, se fortalecerán las ubicaciones y movimientos de cada uno de los puntajes en cancha, se realizaran ejercicios por repeticiones y series de trabajo; Se realizaron trabajos de fuerza máxima y fuerza explosiva en el gimnasio.
Semana 2	Se realizaron 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. En estas sesiones de trabajo se realizaron ejercicios de ruedas de pases para mejorar la técnica, ejercicios de introducción para progresar en el trabajo técnico-táctico, ejercicios de situación para que los deportistas tomen decisiones sobre el juego y por último se realizaran ejercicios de evaluación sobre el juego, con correcciones y reglas de provocación. Se realizaron trabajos de fuerza máxima y fuerza explosiva en el gimnasio.
Semana 3	Se realizaron 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaron trabajos de fuerza explosiva, por medio de repeticiones con peso y transferencias al movimiento técnico de remada y el pase principal de cada deportista. Se trabajaron la técnica de remada hacia atrás y los giros con ejercicios de desplazamiento específico. Estas transferencias se realizaran al juego de situación buscando que lo deportistas realicen y ganen duelos con el puntaje similar en cancha. Se realizaron ejercicios de pase a gol y ubicación en el jugador largo.
Semana 4	Se realizaron 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaron ejercicios de defensa en caja y de recuperación tras perdida generando presión en estructuras tácticas como la T o T invertida. Se realizaron trabajos de fuerza máxima y fuerza explosiva en el gimnasio.
Semana 5	Se realizaron 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaron sesiones de evaluación y corrección del mesociclo, se realizaron ejercicios de media cancha buscando los inicios de juego y las finalizaciones de jugada en try, se realizaron partidos como fogueo interno. Se realizaron ejercicios de pase a gol y ubicación en el jugador largo.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo no se realizaron eventos ni se participó en competencias oficiales. (Se realizaron dos exhibiciones como estrategia para captar nuevos deportistas y visibilizar el deporte)

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Ledis Hernández presenta lesión en la muñeca (mano izquierda), tuvo revisión con medicina y está asistiendo a fisioterapia por esguince de muñeca. (Inicia entrenamientos con recomendaciones) - Faber Saldarriaga fue operado del hombro (incapacidad para entrenar, retorno según evolución)

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Interrumpir temporalmente el crecimiento de la carga para posibilitar el proceso de adaptación. Consolidar y automatizar los logros alcanzados en el periodo anterior.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizarán 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaran ejercicios de salida e inicio de juego, de forma analítica, progresiva y con fases de ejecución, se fortalecerán las ubicaciones y movimientos de cada uno de los puntajes en cancha, se realizaran ejercicios por repeticiones y series de trabajo, se realizaran trabajos de fuerza máxima y fuerza explosiva en el gimnasio.
Semana 2	Se realizarán 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. En estas sesiones de trabajo se realizaran ejercicios de ruedas de pases para mejorar la técnica, ejercicios de introducción para progresar en el trabajo técnico-táctico, ejercicios de situación para que los deportistas tomen decisiones sobre el juego y por último se realizaran ejercicios de evaluación sobre el juego, con correcciones y reglas de provocación. Se realizaran trabajos de fuerza máxima y fuerza explosiva en el gimnasio.
Semana 3	Se realizarán 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaran trabajos de fuerza explosiva, por medio de repeticiones con peso y transferencias al movimiento técnico

	de remada y el pase principal de cada deportista. Se trabajará la técnica de remada hacia atrás y los giros con ejercicios de desplazamiento específico. Estas transferencias se realizaran al juego de situación buscando que lo deportistas realicen y ganen duelos con el puntaje similar en cancha. Se realizaran ejercicios de pase a gol y ubicación en el jugador largo.
Semana 4	Se realizarán 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaran ejercicios de defensa en caja y de recuperación tras perdida generando presión en estructuras tácticas como la T o T invertida. Se realizaran trabajos de fuerza máxima y fuerza explosiva en el gimnasio.
Semana 5	Se realizarán 3 sesiones de entrenamiento con una duración de 3 horas de 8:00 am a 11:00 a.m. Se realizaran sesiones de evaluación y corrección del mesociclo, se realizaran ejercicios de media cancha buscando los inicios de juego y las finalizaciones de jugada en try, se realizaran partidos como fogueo interno. Se realizaran ejercicios de pase a gol y ubicación en el jugador largo. (se mantiene las actividades y los objetivos semanales)

Observaciones del periodo
No hay observaciones del periodo

SANTIAGO MONTOYA A.

_____

FIRMA:

NOMBRE: SANTIAGO MONTOYA ARTEAGA