

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO			Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		Mayo		
Nombre contratista	Sergio Andres Giraldo Aristizabal			
Tipo de documento	Cc	Número de documento	1036423355	
Liga	LIGA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	Para-Fútbol			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.		Masculino Nro.	12
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMÉNES MORENO			
Número del contrato	161	Informe de actividades No		4
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 de Deportistas con Discapacidad Visual de Antioquia -DIVISA, en la modalidad para-fútbol 5, en categorías de Juegos Paranales.			

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	Bernardo Antonio Puerta Roldan	1200 min	15	10	67%
2	Moises Zuluaga Botero	1200 min	15	10	67%
3	Daniel Duque Torres	1440min	15	12	80%
4	Bernardo Arturo Osorio	1200 min	15	10	67%
5	Edwin Andrey Naranjo Barrera	1800 min	15	15	100%
6	Wilder Andres Valencia Ibarra	1440min	15	12	80%
7	Cristian Camilo Moreno Chavarria	1200 min	15	10	67%
8	Edwin Alexander Linero Arroyave	1440 min	15	12	80%
9	Wilder Agudelo	1440 min	15	12	80%
10	Steven Gutiérrez	1200 min	15	10	67%

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

11	Jorge Iván Villa	1440 min	15	12	80%
12	Andres Felipe Vasquez	1200 min	15	10	67%
13					
14					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la resistencia aeróbica y tren superior
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>Parte inicial Movilidad articular estiramiento dinámico general</p> <p>Parte Central Se realizo trabajo coordinativo. trote continuo a diferentes distancias 10, 15 y 20 metros, al sonar el pito o el balón deben cambiar de ritmo de manera ascendente, se realizan cambios de dirección con balón, remate al arco y regresa a la posición inicial.</p> <p>Parte Final Retroalimentación vuelta a la calma charla psicológica llamado de asistencia</p>
Semana 2	<p>Parte inicial Movilidad articular estiramiento dinámico general</p> <p>Parte Central Se realizo trabajo coordinativo. trote continuo a diferentes distancias 10, 15 y 20 metros, al sonar el pito o el balón deben cambiar de ritmo de manera ascendente, se realizan cambios de dirección con balón, remate al arco y regresa a la posición inicial.</p> <p>Parte Final Retroalimentación vuelta a la calma charla psicológica llamado de asistencia</p>
Semana 3	<p>Parte Inicial Charla psicológica Movilidad articular estiramiento específico información de lo que se a trabajar</p>

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

	<p>Parte Central</p> <p>Se ejecuto trabajo en pareja con balón, pases continuos, duelos 1 contra 1, remates al arco, transferencia, trabajo de resistencia a la fuerza con bandas y conducción del balón.</p> <p>Parte final</p> <p>estiramiento específico</p> <p>llamado de asistencia</p> <p>retroalimentación.</p>
Semana 4	<p>Parte inicial</p> <p>Movilidad articular</p> <p>juego pre-deportivo</p> <p>Parte Central</p> <p>se desarrollo trabajo de fuerza, circuito de flexión de codo, plancha alta y balón medicinal 3 series de 35 repeticiones, transferencia, trote continuo sin balón en cuadro, triángulo y rombo</p> <p>Duelos y 1 contra 1, 2 contra 2 y realidad de juego</p> <p>Parte final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Charla motivacional</p>
Semana 5	<p>Parte inicial</p> <p>Movilidad articular</p> <p>estiramiento general</p> <p>Juego pre-deportivo</p> <p>Parte Central</p> <p>Se realizaron trabajos de velocidad y reacción con estímulos de fuerza, donde se lanzará el balón a diferentes espacios de la cancha, donde recepcionaron el balón, harán conducción en diferentes direcciones y rematan al arco</p> <p>VARIANTE: uno realizará el desplazamiento con balón y el otro defiende.</p> <p>Parte final</p> <p>Estiramiento específico</p> <p>charla motivacional</p> <p>Retroalimentación</p>

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO SE PARTICIPÓ EN EVENTOS DURANTE EL PERIODO

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10 13/02/2023
---	------------------------------------	---------	--------------------------

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>NO SE REALIZARON ACTIVIDADES EN CONJUNTO CON LAS DEPENDENCIAS DE LA SUBGERENCIA DE DEPORTE ASOCIADO Y ALTOS LOGROS DURANTE EL PERIODO</p>

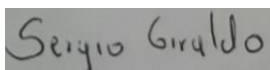
OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Mejorar el pase, la recepción y realidad de juego
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p>Parte inicial Movilidad articular estiramiento general Juego pre-deportivo</p> <p>Parte central Se realizará trabajo por parejas y con un balón se va a realizar pases apenas suene el silbato el otro deberá quitar el balón el que tiene el balón deberá salir hacia el arco y tratar de hacer gol esto será por tiempo una variante es que los dos avancen haciendo pase por toda la cancha hasta llegar al arco, enfocado a la transición defensa ataque, Se termina con duelos superioridad numérica.</p> <p>Parte final Estiramiento específico charla motivacional Retroalimentación</p>
Semana 2	<p>Parte inicial Movilidad articular juego pre-deportivo</p> <p>Parte central Se harán secuencia de pase en grupo por toda la cancha Se va a trabajar la secuencia del pase en diferente direcciones y distancia para mejorar el control y el lanzamiento corto y larga distancia. Una variante es al sonar el silbato el último que quede con el balón deberá encarar a los demás compañeros</p> <p>Parte final Estiramiento Charla motivacional</p>

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 3	<p>Parte inicial Movilidad articular estiramiento dinámico general</p> <p>Parte central</p> <p>Se desarrollara conducción del balón por toda la cancha al sonar el silbato deberá aumentar la velocidad hacer cambios de ritmo y remata el arco, Variante en parajes dos atacan y uno va estar defendiendo y deberán pasar de defensa ataque en cierto tiempo.</p> <p>Parte final estiramiento específico llamado de asistencia retroalimentación.</p>
Semana 4	<p>Parte Inicial Charla psicológica Movilidad articular estiramiento específico información de lo que se a trabajar</p> <p>Parte central Se realizara trabajo en grupo Secuencia de pase defensa ataque donde se hará trabajo en realidad de juego por toda la cancha habrá tiempo para los pases al sonar el pitó deberán marcar dos y los otros deben atacar realidad de juego con transiciones defensa ataque, finalizar con juego por toda la cancha</p> <p>Parte final Estiramiento específico charla motivacional Retroalimentación</p>
Semana 5	<p>Parte inicial Movilidad articular estiramiento dinámico general</p> <p>Parte central Se ejecutará realidad de juego duelos 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 finalizar con remate al arco</p> <p>Parte final Estiramiento Charla motivacional</p>

Observaciones del periodo

NO SE TIENEN OBSERVACIONES PARA ESTE PERIODO



FIRMA:

NOMBRE: Sergio Andres Giraldo Aristizabal