Período de Informe	Mayo			
Nombre contratista	Alejandro Esteban Valencia Calderón			
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	1020418840	
Liga	Liga discapacidad mental de Antioquia, liga deportiva de personas sordas de Antioquia, club deportivo Andesir.			
Deporte / modalidad	**Para-Natación Para-Ajedrez**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**16**
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMÉNES MORENO			
Número del contrato	222	**Informe de actividades No**	003	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de para-natación y para-ajedrez 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	Lina Marcela Macea Alean	1140 Minutos	19	16	84%
2	Elisabet Giraldo Sánchez	1140 minutos	19	18	95%
3	Manuela Parra Flórez	1140 minutos	19	12	63%
4	Yessica Andrea Tascón Foronda	1140 minutos	19	17	89%
5	Miguel Antonio Quintana Rodríguez	1140 minutos	19	19	95%
6	Alejandro Bermúdez Rojas	1140 minutos	19	14	74%
7	Juan Pablo Ramírez Zapata	1140 minutos	19	19	100%
8	Luis Camilo Marín Regino	1140 minutos	19	19	100%
9	Gleison Arango Londoño	1140 minutos	19	19	100%
10	Santiago Duque Velásquez	1140 minutos	19	19	100%

11	Wilmar Alberto Torres Torres	1140 minutos	19	19	100%
12	Juan José Monsalve Giraldo	1140 minutos	19	10	53%
13	Andrés Alejandro Agudelo Rendón	1140 minutos	19	9	47%
14	Efraín Esteban Arbeláez Montoya	1140 minutos	19	0	0%
15	Daniela Vargas Restrepo (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%
16	Johanna Andrea Cruz Quiceno (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%
17	Francisco Alonso Mesa Quintero (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%
18	José Wilson Hurtado Muñoz (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%
19	Luis Enrique Barragán Alvis (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%
20	Néstor Argiro Giraldo Arcilla (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%
21	José Joaquín Care García (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%
22	Nicolás De Jesús Gómez Barón (para-Ajedrez)	600 minutos	10	12	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Planear y desarrollar un programa de ejercicios, lo que permita mejorar y potencializar las capacidades físicas de los para-atletas, evitar lesiones y seguir buscando la mejor forma fisica, con miras al evento nacional Interclubes a realizarse en el mes de junio
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizaron 2 sesiones de entrenamiento de lunes a viernes en los horarios de 7:30 a 8:30 AM (Para-Natación Auditivos y visuales) y 11:00 AM a 12:00M (Intelectuales y físicos), los cuales tuvieron una duración de 1 hora, en ellos se trabajaron los siguientes aspectos: **Sesión 1**: Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte anterior del cuerpo, ejercicios específicos de pecho, cuádriceps, abdomen y hombro, mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 2:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte posterior del cuerpo, ejercicios específicos de espalda, subescapulares, tríceps, femoral y glúteos mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requerido En para-Ajedrez se trabajaron las pausas activas, los días lunes y viernes de 15:00 a 16:00 horas, con una duración de 1 hora por sesión; en ellas se realizaron ejercicios de autocarga, resistencia y se enfatizó mucho en la parte de la movilidad y la flexibilidad.
Semana 2	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento de lunes a viernes en los horarios de 7:30 a 8:30 AM (Para-Natación Auditivos y visuales) y 11:00 AM a 12:00M (Intelectuales y físicos), los cuales tuvieron una duración de 1 hora, en ellos se trabajaron los siguientes aspectos: **Sesión 1:** Trabajo de fuerza, para la parte anterior del cuerpo, ejercicios específicos de pecho, cuádriceps, abdomen y hombro, mediante el método

	piramidal; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 2:** Trabajo de fuerza, para la parte posterior del cuerpo, ejercicios específicos de espalda, tríceps, femoral y glúteos mediante el método piramidal; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 3:** Trabajo de recuperación y fortalecimiento zona escapular. Estiramientos y trabajo con el roller. **Sesión 4:** Trabajo de resistencia para la musculatura del tren superior mediante el método de intervalos y circuito. Al finalizar se realiza los estiramientos de las zonas involucradas **Sesión 5**: Trabajo de resistencia para la musculatura del tren inferior mediante el método de intervalos y circuito. Al finalizar se realiza los estiramientos respectivos En para-Ajedrez se trabajaron las pausas activas, los días lunes, miércoles y viernes de 15:00 a 16:00 horas, con una duración de 1 hora por sesión; en ellas se realizaron ejercicios de autocarga, resistencia y se enfatizó mucho en la parte de la movilidad y la flexibilidad.
Semana 3	Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento de lunes a viernes en los horarios de 7:30 a 8:30 AM (Para-Natación Auditivos y visuales) y 11:00 AM a 12:00M (Intelectuales y físicos), los cuales tuvieron una duración de 1 hora, en ellos se trabajaron los siguientes aspectos: **Sesión 1:** Trabajo de fuerza, para la parte anterior del cuerpo, ejercicios específicos de pecho, cuádriceps, abdomen y hombro, mediante el método piramidal; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 2:** Trabajo de fuerza, para la parte posterior del cuerpo, ejercicios específicos de espalda, tríceps, femoral y glúteos mediante el método piramidal; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 3:** Trabajo de fuerza, velocidad y coordinación, mediante el método de intervalos. Al finalizar se realizo un trabajo con enfoque a la flexibilidad en tren inferior. **Sesión 4:** Test de Bosco (SJ) y perfil de fuerza- velocidad En para-Ajedrez se trabajaron las pausas activas, los días lunes y viernes de 15:00 a 16:00 horas, con una duración de 1 hora por sesión; en ellas se realizaron ejercicios de autocarga, resistencia y se enfatizó mucho en la parte de la movilidad y la flexibilidad.
Semana 4	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento de lunes a viernes en los horarios de 7:30 a 8:30 AM (Para-Natación Auditivos y visuales) y 11:00 AM a 12:00M (Intelectuales y físicos), los cuales tuvieron una duración de 1 hora, en ellos se trabajaron los siguientes aspectos: **Sesión 1:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte anterior del cuerpo, ejercicios específicos de pecho, cuádriceps, abdomen y hombro, mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos**.** **Sesión 2:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte posterior del cuerpo, ejercicios específicos de espalda, subescapulares, tríceps, femoral y glúteos mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 3:** Trabajo de recuperación y fortalecimiento zona escapular. Estiramientos y trabajo con el roller.

	Sesión 4: Trabajo de resistencia para la musculatura del tren superior mediante el método de intervalos y circuito. Al finalizar se realiza los estiramientos de las zonas involucradas **Sesión 5:** Entrada en calor, estiramientos y acompañamiento a los para-atletas de discapacidad física en el torneo de Aquamaster. En para-Ajedrez se trabajaron las pausas activas, el día lunes de 15:00 a 16:00 horas, con una duración de 1 hora por sesión; en ellas se realizaron ejercicios de autocarga, resistencia y se enfatizó mucho en la parte de la movilidad y la flexibilidad.
Semana 5	Se realizaron 5 sesiones de entrenamiento de lunes a viernes en los horarios de 7:30 a 8:30 AM (Para-Natación Auditivos y visuales) y 11:00 AM a 12:00M (Intelectuales y físicos), los cuales tuvieron una duración de 1 hora, en ellos se trabajaron los siguientes aspectos: **Sesión 1:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte anterior del cuerpo, ejercicios específicos de pecho, cuádriceps, abdomen y hombro, mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 2:** Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad para la parte posterior del cuerpo, ejercicios específicos de espalda, subescapulares, tríceps, femoral y glúteos mediante el método de repeticiones; al finalizar los ejercicios se realizaron los estiramientos y la movilidad para los músculos requeridos. **Sesión 3:** Trabajo de recuperación y fortalecimiento zona escapular. Estiramientos y trabajo con el roller. **Sesión 4:** Trabajo de resistencia para la musculatura del tren superior mediante el método de intervalos y circuito. Al finalizar se realiza los estiramientos de las zonas involucradas **Sesión 5:** Trabajo de resistencia para la musculatura del tren inferior mediante el método de intervalos y circuito. Al finalizar se realiza los estiramientos respectivos En para-Ajedrez se trabajaron las pausas activas el día lunes, miércoles y viernes de 15:00 a 16:00 horas, con una duración de 1 hora por sesión; en ellas se realizaron ejercicios de autocarga, resistencia y se enfatizó mucho en la parte de la movilidad y la flexibilidad.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Los para-atletas Luis Camilo Marín Regino, Wilmar Alberto Torres Torres, Gleison Arango Londoño, Santiago Duque Velasquez, Alejandro Delgado, Jhon James Cardona y David Sepúlveda Florez (Discapacidad física) participarán en el torneo Master del club Aquamaster los días 24 y 25 de Mayo, cómo preparatorio para el Interclubes del mes de junio. Los para-atletas Nazly Katherine Vera Celis (Discapacidad visual) y David Sepúlveda Florez, estuvieron en concentración con la selección Colombia juvenil en la ciudad de Cúcuta.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
•Reuniones con los entrenadores de cada modalidad, con el fin de dar la orientación con la cuál se trabajará en este y el próximo mes.

•Acompañamiento al área biomédica en las pruebas realizadas a los deportistas de actividades subacuáticas

•Reunión con los metodólogos Andrés Felipe Muñoz Prieto, Daniel Cuervo y los para-atletas sobre la sensibilización y desarrollo de la encuesta de bienestar.

•Reuniones con los preparadores físicos de Indeportes todos los miércoles del mes, sobre la planificación y ejecución de las encuestas para la monitorización de la carga de los para-atletas.

•Prueba piloto con los equipos de medición (SJ) perfil de fuerza velocidad con los para-atletas

• Los para-atletas Gleison Arango, Santiago Duque Velasquez (Discapacidad física) Juan Pablo Ramírez Zapata (Discapacidad auditiva) y Manuela Parra Florez, Andrés Alejandro Agudelo Rendón (Discapacidad intelectual) estuvieron en revisión con el área médica.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Planear y ejecutar un programa de entrenamiento, lo que permita mejorar y potencializar las capacidades físicas de los para-atletas con el fin de llegar en su mejor momento al torneo Interclubes de la ciudad de Cali.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Sesiones de entrenamiento; 4 Método: Continuo, repeticiones, intervalos Objetivo: Trabajos de fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y potencia.
Semana 2	Sesiones de entrenamiento; 4 Método: Continuo, repeticiones, intervalos Objetivo: Trabajos de resistencia, velocidad, coordinación y potencia
Semana 3	Sesiones de entrenamiento; 5 Método: Continuo, repeticiones, intervalos Objetivo: Trabajos de resistencia, velocidad, coordinación y reacción
Semana 4	Sesiones de entrenamiento; 2 Método: FNP Objetivo: Puesta a punto de los para-atletas para el torneo Interclubes a desarrollarse finalizando la semana
Semana 5	No aplica para el periodo de Junio

Observaciones del periodo
TEST: SJ, perfil fuerza y velocidad -CONTROLES BIOMEDICOS: Los programados por el área -CAPACITACIONES: Las programadas por el área. -MONITORIZACION: Encuesta de bienestar deportistas priorizados. -ENCUENTROS CON EL AREA PSICOSOCIAL: Las programadas por el área.

FIRMA: Alejandro Valencia C

NOMBRE: Alejandro Esteban Valencia Calderón