Período de Informe	JULIO				
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	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO				
Número del contrato	219	**Informe de actividades No**	5		
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	16 horas	8	8	100%
2	JUAN FERNANDO ROJAS OCHOA	16 horas	8	8	100%
3	ALEJANDRO AGUDELO CORTEZ	16 horas	8	8	100%
4	JUAN SEBASTIAN YEPES ATEORTUA	16 horas	8	8	100%
5	EMANUEL CANO GALEANO	16 horas	8	8	100%
6	DAVID MUNERA PEREAÑEZ	16 horas	8	8	100%
7	JULIAN PANIAGUA	16 horas	8	8	100%
8	JORGE ANDRES SANCHEZ CELIS	16 horas	8	8	100%
9	JUAN CAMILO ORTEGA CARTAGENA	16 horas	8	8	100%
10	JOHN KENEDY DURÁN GIMÉNEZ	16 horas	8	8	87%

11	YEISON DANILO ZULETA MOSCOSO	16 horas	8	8	100%
12	JONH DAYRO CARDONA HENAO	16 horas	8	8	100%
13	ALEJANDRO CASTRO RAMOS	16 horas	8	8	100%
14	JORGE MARIO ESCOBAR	16 horas	8	8	100%
15	FABER SALDARRIAGA	16 horas	8	0	0%
16	MARBYNVPERDOMO	16 horas	8	4	50%
17	LUIS ENRIQUE SALAZAR	16 horas	8	5	62%
18	CRISTIAN BARRERO	16 horas	8	6	75%
19	ESTEBAN LOPERA	16 horas	8	8	100%
20	YOHAN ALEXANDER BEDOYA ALZATE	16 horas	8	8	100%
21	JERSON DAVID OSORIO RESTREPO	16 horas	8	8	100%
22	CRISTIAN SANTIAGO GALVIS	16 horas	8	5	62%
23	YEISON STIVEN GIRALDO GONZALEZ	16 horas	8	8	100%
24	JUAN DIEGO PEREZ RESTREPO	16 horas	8	8	100%
25	JUAN FERNANDO CUARTAS LLANO	16 horas	8	8	100%
26	KEVIN ALEXANDER QUICENO LOPEZ	16 horas	8	8	100%
27	MATEO MEJIA URIBE	16 horas	8	7	87%
28	DIEGO ALEJANDRO SANCHEZ SERNA	16 horas	8	7	87%
29	CRISTIAN ESTEBAN MARIN BLANCO	16 horas	8	5	62%
30	ESTEBAN ALZATE ARISTIZABAL	16 horas	8	5	62%
31	EMMANUEL PEREZ DE OSSA	16 horas	8	8	100%
32	ELKIN ALEXANDER ESTRADA CALDERON	16 horas	8	4	50%
33	ESNEIDER OBALDO PEREZ MARIN	16 horas	8	6	75%
34	JHORMAN STIVEN CIRO CARDENAS	16 horas	8	1	12%
35	THOMAS CASTRILLÓN LONDOÑO	16 horas	8	10	100%
36	JHON ESNEIDER IBARRA DUARTE	16 horas	8	2	25%
37	SANTIAGO MONTOYA	16 horas	8	7	87%
38	JOHAN SEBASTIÁN PINEDA MOLINA	16 horas	8	2	25%
39	OSCAR ANDRES MONTOYA RAMIREZ	16 horas	8	1	12%

40	DEINAR SEPÚLVEDA SÁNCHEZ	16 horas	8	6	75%
41	DANIEL JARAMILLO LOPEZ	16 horas	8	0	0%
42	JUAN SEBASTIAN GOMEZ VARGAS	16 horas	8	4	50%
43	JHONATAN ALEXIS POSADA MURIEL	16 horas	8	8	100%
44	JUAN PABLO RIVERA OSPINA	16 horas	8	8	100%
45	CARLOS ALBERTO RENDON GARCÍA	16 horas	8	8	100%
46	JOSE DAVID BLANDÓN CÁRDENAS	16 horas	8	8	100%
47	GERMAN QUINCHIA ZAPATA	16 horas	8	8	100%
48	JHON ESTIBEN TABORDA MONSALVE	16 horas	8	8	100%
49	JUAN DAVID LONDOÑO SUAREZ	16 horas	8	8	100%
50	BRAIDER ADRIAN ZAPATA CARDONA	16 horas	8	8	100%
51	ALEJANDRO AGUILAR ZAPATA	16 horas	8	8	100%
52	JHON ALEXANDER LOPEZ CIFUENTES	16 horas	8	8	100%
53	SEBASTIÁN DAVID RODRÍGUEZ HENAO	16 horas	8	8	100%
54	PAULO ANDRÉS LONDOÑO SERNA	16 horas	8	8	100%
55	JUAN DANIEL ARBOLEDA MAZO	16 horas	8	8	100%
56	LEDIS HERNANDEZ YOTAGRI	16 horas	8	5	62%
57	RUTH LINEY NAVARRO GUTIERREZ	16 horas	8	7	87%
58	MARIA CELESTE MARTINEZ ESCOBAR	16 horas	8	6	75%
59	SOFIA BUSTAMANTE MATIAS	16 horas	8	4	50%
60	MARIA CAMILA BERRIO CORDOBA	16 horas	8	8	100%
61	CINDY JOHANA HERNANDEZ GUTIERREZ	16 horas	8	5	62%
62	GLORIA PATRICIA MARTINEZ GONZALEZ	16 horas	8	8	100%
63	ANGELA MARIA RESTREPO HERRERA	16 horas	8	1	12%
64	JENIFER DEOSSA PULGARÍN	16 horas	8	0	0%
65	NATALIA GIL GOMEZ	16 horas	8	0	0%

66	KAREN DAYANA ALVAREZ HENAO	16 horas	8	0	0%
67	VALENTINA VALENCIA MONTOYA	16 horas	8	2	25%
68	MELISSA ALVARAN	16 horas	8	5	62%
69	ROSSI PAOLA TUIRAN MONSALVE	16 horas	8	5	62%
70	LAURA YENESIA BEDOYA DURANGO	16 horas	8	0	0%
71	LUZ FANNY DURANGO USUGA	16 horas	8	0	0%
72	KELLY JHOVANA VALENCIA ORTIZ	16 horas	8	0	0%
73	DIANA MILENA GÓMEZ GARCÍA	16 horas	8	3	37%
74	SOL BEATRIZ CASTRILLÓN LÓPEZ	16 horas	8	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Para-fútbol sala: Aumentar el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica generando ganancia en el volumen de oxigeno máximo en cada uno de los deportistas. Para-baloncesto auditivo: Efectuar mejora en la resistencia y fuerza en el deportista para el aumento de la capacidad aeróbica y prevención de lesiones. Rugby silla de ruedas: Lograr un desarrollo de la potencia y resistencia en el deportista aumentando su nivel de rendimiento. Para-baloncesto intelectual: Lograr mejora en la potencia de los deportistas para una optimo rendimiento del deporte.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Para-fútbol sala: Realización de pruebas físicas de Course-Navette, además de ejercicios interválicos medios y largos, ejercicios de fuerza para prevención de lesiones. Para-baloncesto auditivo: Ejercicios con métodos continuo uniforme intensivo y ejercicios de fuerza desde la autocarga y pliometría, para prevención de lesiones. Rugby silla de ruedas: Ejercicios de fuerza con métodos de repeticiones II, III mediante circuitos, máquinas de gimnasio y bandas. Adicional, ejercicios de resistencia con método interválico extensivo largo y medio a través de circuitos y carreras simples Para-baloncesto intelectual: Ejercicios de fuerza pliométricos nivel medio, con bandas y autocargas, control y estabilidad corporal en cada uno de los ejercicios a ejecutar.
Semana 2	Para-fútbol sala: Realización de la prueba de movilidad FMS, además de ejercicios con métodos interválicos extensivos largos y medios. Ejercicios de fuerza para prevención de lesiones. Para-baloncesto auditivo: Ejercicios con métodos continuo uniforme intensivo y ejercicios de fuerza desde la autocarga y pliometría, para prevención de lesiones. Rugby silla de ruedas: Ejercicios de fuerza con métodos de repeticiones II, III mediante circuitos, máquinas de gimnasio y bandas. Adicional, ejercicios de resistencia con método interválico extensivo largo y medio a través de circuitos y carreras simples Para-baloncesto intelectual: Ejercicios de fuerza pliométricos nivel medio, con bandas y autocargas, control y estabilidad corporal en cada uno de los ejercicios a ejecutar. Se va aumentando la complejidad del ejercicio a la vez que asimilen el movimiento del ejercicio

Semana 3	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos fraccionados en interválicos extensivos medios. A su vez, complementándolo con ejercicios coordinativos complementándolo con ejercicios coordinativos con y sin elementos (escalera, platos, conos). Ejercicios de fuerza para prevención de lesiones. Para-baloncesto auditivo: Ejercicios con métodos continuo fartlek y ejercicios de fuerza desde la autocarga y pliometría, para prevención de lesiones. Rugby silla de ruedas: Ejercicios de fuerza con métodos de repeticiones II, III mediante circuitos, máquinas de gimnasio y bandas. Adicional, ejercicios de resistencia con método interválico extensivo largo y medio a través de circuitos y carreras simple-complejo Para-baloncesto intelectual: Ejercicios de fuerza pliométricos nivel medio, con bandas y autocargas, control y estabilidad corporal en cada uno de los ejercicios a ejecutar. Se va aumentando la complejidad del ejercicio a la vez que asimilen el movimiento del ejercicio.
Semana 4	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos fraccionados en interválicos extensivos medios; complementándolo con ejercicios coordinativos con y sin elementos (escalera, platos, conos). Para-baloncesto auditivo: Ejercicios con métodos continuo variable y ejercicios de fuerza desde la autocarga y pliometría, para prevención de lesiones. Rugby silla de ruedas: Ejercicios de fuerza con métodos de repeticiones II, III mediante circuitos, máquinas de gimnasio y bandas. Adicional, ejercicios de resistencia con método interválico extensivo largo y medio a través de circuitos y carreras simples-complejo desde los cambios de dirección y giros. Para-baloncesto intelectual: Ejercicios de fuerza pliométricos nivel medio, con bandas y autocargas, control y estabilidad corporal en cada uno de los ejercicios a ejecutar. Se va aumentando la complejidad del ejercicio a la vez que asimilen el movimiento del ejercicio.
Semana 5	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos fraccionados en interválicos extensivos medios; complementándolo con ejercicios coordinativos con y sin elementos (escalera, platos, conos). Para-baloncesto auditivo: Ejercicios con métodos continuo variable y ejercicios de fuerza desde la autocarga y pliometría, para prevención de lesiones. Rugby silla de ruedas: Ejercicios de fuerza con métodos de repeticiones II, III mediante circuitos, máquinas de gimnasio y bandas. Adicional, ejercicios de resistencia con método interválico extensivo largo y medio a través de circuitos y carreras simples-complejo desde los cambios de dirección y giros. Para-baloncesto intelectual: Ejercicios de fuerza pliométricos nivel medio, con bandas y autocargas, control y estabilidad corporal en cada uno de los ejercicios a ejecutar. Se va aumentando la complejidad del ejercicio a la vez que asimilen el movimiento del ejercicio.

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	Para-fútbol sala: Continuar en la Mejora de la resistencia aeróbica y anaeróbica para el aumento del VO2max en cada uno de los deportistas. Para-baloncesto auditivo: Mantener el desarrollo de la potencia de lo deportistas generando una eficacia y eficiencia a los movimientos repetitivos del deporte. Rugby silla de ruedas: Continuar en la mejora de la potencia y resistencia generando un rendimiento adecuado en el deportista. Para-baloncesto intelectual: Efectuar un desarrollo de la potencia de los deportistas generando rendimiento en cada acción de movimiento del deporte.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos interválicos extensivo largo manteniendo una intensidad del 60 % y 70%, realizando desplazamiento con diferentes direcciones. Para-baloncesto auditivo: ejercicios con método pliométrico de baja intensidad tanto saltos simples y ejercicios simples de fuerza explosiva en autocargas (sentadilla, búlgara, burpee, plancha, zumo). Rugby silla de ruedas: Realización de pruebas encoder en press banca (potencia). Ejercicio de resistencia continuo variable 1 a través de circuitos de rodamiento (rodamiento con movimientos específicos del deporte). Para-baloncesto intelectual: Realización de ejercicios con métodos pliométricos (para la mejora de la potencia, se hará postest de SJ y CMJ en 6 semanas) de baja intensidad y con saltos simples, ganancia de técnica y automatización en cada ejecución de los ejercicios, mediante de circuitos por repeticiones (10 a 15 repeticiones).
Semana 2	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos interválicos extensivo medio manteniendo una intensidad del 70% y 80%, realizando desplazamientos que implique acciones específicas del deporte (desplazamientos con giros y cambios de dirección). Para-baloncesto auditivo: ejercicios con método pliométrico de baja intensidad tanto saltos simples y ejercicios simples de fuerza explosiva en autocargas (sentadilla, búlgara, burpee, plancha, zumo). Rugby silla de ruedas: ejercicios de fuerza (potencia) a partir de su 1RM se estipula trabajar con un 60-70% del peso estipulado por día de push y día de pull en el gimnasio (10-12 repeticiones/ 3-5 series, de 4-6 ejercicios). Ejercicio de resistencia continuo variable 1 a través de circuitos de rodamiento (rodamiento con movimientos específicos del deporte). Para-baloncesto intelectual: Ejercicios con métodos pliométricos de baja intensidad y con saltos simples, ganancia de técnica y automatización en cada ejecución de los ejercicios, mediante de circuitos por repeticiones (10 a 15 repeticiones 4-5 series).
Semana 3	

	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos interválicos extensivo medio manteniendo una intensidad del 70% y 80%, realizando desplazamientos que implique acciones específicas del deporte (desplazamientos con giros y cambios de dirección). Para-baloncesto auditivo: intensidad media en pliometría (multisaltos y saltos a en profundidad desde pequeña altura), adicional de fuerza explosiva con ejercicios de bandas y autocargas (sentadilla, zumo, búlgara, burpee, plancha salto, plancha desplazamiento de manos). Rugby silla de ruedas: ejercicios de fuerza (potencia) a partir de su 1RM se estipula trabajar con un 60-70% del peso estipulado por día de push y día de pull en el gimnasio (10-12 repeticiones/ 3-5 series, de 4-6 ejercicios). Ejercicios de resistencia a través del método interválico extensivo largo con igual tiempo de descanso (pausa activa), mediante de circuito de rodamiento o rodamiento con cambios de ritmo en los trayectos. Para-baloncesto intelectual: Ejercicios con métodos pliométricos de baja intensidad y con saltos simples, ganancia de técnica y automatización en cada ejecución de los ejercicios, mediante de circuitos por repeticiones (10 a 15 repeticiones 4-5 series).
Semana 4	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos interválicos extensivo medio manteniendo una intensidad del 70% y 80%, realizando desplazamientos que implique acciones específicas del deporte (desplazamientos con giros y cambios de dirección). Para-baloncesto auditivo: intensidad media en pliometría (multisaltos y saltos a en profundidad desde pequeña altura), adicional de fuerza explosiva con ejercicios de bandas y autocargas (sentadilla, zumo, búlgara, burpee, plancha salto, plancha desplazamiento de manos). Rugby silla de ruedas: ejercicios de fuerza (potencia) a partir de su 1RM se estipula trabajar con un 60-70% del peso estipulado por día de push y día de pull en el gimnasio (10-12 repeticiones/ 3-5 series, de 4-6 ejercicios). Ejercicios de resistencia a través del método interválico extensivo largo con igual tiempo de descanso (pausa activa), mediante de circuito de rodamiento o rodamiento con cambios de ritmo en los trayectos. Para-baloncesto intelectual: Ejercicios con métodos pliométricos de media intensidad, con multisaltos, a través de medios (bandas, barras y mancuernas), ganancia de técnica y automatización en cada ejecución de los ejercicios. (10 a 15 repeticiones 3-5 series o tiempo de 30-40 segundos con descanso 30-40 segundos).
Semana 5	Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos interválicos extensivo largo manteniendo una intensidad del 60 % y 70%, realizando desplazamiento con diferentes direcciones. Para-baloncesto auditivo: intensidad media en pliometría (multisaltos y saltos a en profundidad desde pequeña altura), adicional de fuerza explosiva con ejercicios de bandas y autocargas (sentadilla, zumo, búlgara, burpee, plancha salto, plancha desplazamiento de manos). Rugby silla de ruedas: ejercicios de fuerza (potencia) a partir de su 1RM se estipula trabajar con un 70-80% del peso estipulado por día de push y día de pull en el gimnasio (10-12 repeticiones/ 3-5 series, de 4-6 ejercicios). Ejercicio de resistencia continuo variable 2 a través de rodamiento fijos en dirección o circuito (rodamiento con movimientos específicos del deporte, en combinación). Para-baloncesto intelectual: Ejercicios con métodos pliométricos de media intensidad, con multisaltos, a través de medios (bandas, barras y mancuernas), ganancia de técnica y automatización en cada ejecución de los ejercicios. (10 a 15 repeticiones 3-5 series o tiempo de 30-40 segundos con descanso 30-40 segundos).

Observaciones del periodo
Orientaciones dadas por los metodólogos de discapacidad Andrés Muñoz y Daniel Cuervo, referente al informe de monitorización (encuesta Bienestar) a los deportistas priorizados Aplicación de pruebas físicas para los deportes de para-fútbol sala y para-baloncesto desde la potencia SJ Y CMJ.

Diego Cuervo

FIRMA:

NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO CUERVO PUERTA