Período de Informe	Agosto			
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.	**10**	**Masculino** Nro.	**14**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	497	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de para-baloncesto para INDEPORTES ANTIOQUIA.			

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	360	6	4	66,67 %
2	Melisa Villegas Alvaran	450	6	5	83,33 %
3	Karen Dayana Álvarez Henao	0	6	0	0 %
4	Gloria Patricia Martínez González	540	6	6	100 %
5	Jenifer Deossa Pulgarín	0	6	0	0%
6	Valentina Valencia Montoya	540	6	6	100 %
7	Rossi Paola Tuiran Monsalve	270	6	3	50 %
8	Lorena Merchan Patiño	540	6	6	100 %
9	Diana Milena Gómez García	90	6	1	16,67 %
10	Sol Beatriz Castrillón López	0	6	0	0 %
	EQUIPO MSCULINO				
1	Esneider Osbaldo Pérez Marín	270	6	3	50 %

2	Jhorman Stiven Ciro Cárdenas	180	6	2	33,33 %
3	Miguel Andres Barrios Requillos	360	6	4	66,67 %
4	Oscar Andres Montoya Ramirez	180	6	2	33,33 %
5	Thomas Castrillón Londoño	540	6	6	100 %
6	Jhon Esneider Ibarra Duarte	270	6	3	50 %
7	Deinar Sepúlveda Sánchez	270	6	3	50 %
8	Elkin Alexander Estrada Calderón	360	6	4	66,67 %
9	Santiago Montoya	540	6	6	100 %
10	Yeison Andrés Vasquez Posso	360	6	4	66,67 %
11	Adrian Gonzalez Sucerquia	450	6	5	33,33 %
12	Daniel Skkff Meza Fernandez	540	6	6	100 %
13	Wilford Julio Troup Arboleda	540	6	6	100 %
14	Julian Stiven Corte Mejia	540	6	6	100 %

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar a los deportistas en los diferentes componentes, haciendo un énfasis mayor en el físico y técnico por medio de diferentes métodos que permitan un aumento su rendimiento para futuras cargas más específicas.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos aeróbicos con métodos continuos uniformes, extensivo y el intensivo por medio de trote, ejercicios con balón. Ejercicios de técnica con balón, ejercicios de técnica de desplazamiento. Trabajos de disociación de movimientos con dos balones o balón de baloncesto y pelotas de tenis. Juegos tácticos menores, ejercicios con superioridad númerica.
Semana 2 (3 sesiones)	- Trabajos de fuerza preventivos y trabajos de fuerza resistencia, métodos continuos de fuerza con autocargas al fallo - trabajos de resistencia aeróbica, métodos continuos variables, con balón y sin balón. - Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva.
Semana 3 (2 Sesiones)	N/A
Semana 4 (3 Sesiones)	N/A

Semana 5	N/A

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
- Se debe esperar el calendario de FECOLDES, al parecer se realiará un interligas en Cali en el mes de octubre, sigue por definir. - 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)
N.A.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar a los deportistas en los diferentes componentes, por medio de diferentes métodos que permitan un aumento su rendimiento para futuras cargas más específicas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1 (2 sesiones)	Trabajos aeróbicos con métodos continuos variables, intervalicos por medio de trote, ejercicios con balón.

	Ejercicios de técnica con balón, ejercicios de técnica de desplazamiento. Trabajos de disociación de movimientos con dos balones o balón de baloncesto y pelotas de tenis. Trabajos de fuerza, con autocargas y pesas. Juegos tácticos menores, ejercicios con superioridad númerica.
Semana 2 (3 sesiones)	- Trabajos de fuerza preventivos, de fuerza maxima y trabajos de fuerza resistencia. - trabajos de resistencia anaeróbica, métodos continuos variables, interválicos con balón y sin balón. - Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva.
Semana 3 (2 sesiones)	- Trabajos de resistencia con métodos continuos variables entre el 60-70 % de intensidad - Trabajos de fuerza resistencia buscando mejorar la fuerza general con circuitos con autocargas. - Trabajos técnicos de tiro y driblibg - Trabajos tácticos menores, buscando la superioridad numérica dando beneficio a lo que se quiera trabajar, defensiva u ofensiva.
Semana 4 (3 Sesiones)	- Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - trabajos técnicos de briblin, lanzamientos, fintas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva.
Semana 5	- Trabajos de resistencia anaeróbica, métodos interválicos con balón y sin balón. - Trabajos de fuerza preventivos, de fuerza maxima y trabajos de fuerza resistencia. - Trabajo de fuerza en circuitos, trabajo de fuerza en gimnasio y con bandas. - Trabajos de transiciones por medio de pases a velocidad en la ofensiva. - Trabajos tácticos de movilidad en la ofensiva. - juegos control, amistosos.

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