

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

Período de Informe		AGOSTO			
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	Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	219	Informe de actividades No		6	
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	62.5%
17	LUIS ENRIQUE SALAZAR	16 horas	8	5	75%
18	CRISTIAN BARRERO	16 horas	8	6	100%
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	50%
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	75%
29	CRISTIAN ESTEBAN MARIN BLANCO	16 horas	8	5	75%
30	ESTEBAN ALZATE ARISTIZABAL	16 horas	8	5	75%
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	25%
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	100%
38	JOHAN SEBASTIÁN PINEDA MOLINA	16 horas	8	2	25%
39	OSCAR ANDRES MONTOYA RAMIREZ	16 horas	8	1	25%

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	75%
57	RUTH LINEY NAVARRO GUTIERREZ	16 horas	8	7	75%
58	MARIA CELESTE MARTINEZ ESCOBAR	16 horas	8	6	62%
59	SOFIA BUSTAMANTE MATIAS	16 horas	8	4	37%
60	MARIA CAMILA BERRIO CORDOBA	16 horas	8	8	100%
61	CINDY JOHANA HERNANDEZ GUTIERREZ	16 horas	8	5	75%
62	GLORIA PATRICIA MARTINEZ GONZALEZ	16 horas	8	8	100%
63	ANGELA MARIA RESTREPO HERRERA	16 horas	8	1	37%
64	JENIFER DEOSSA PULGARÍN	16 horas	8	0	0%
65	NATALIA GIL GOMEZ	16 horas	8	0	0%

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

66	KAREN DAYANA ALVAREZ HENAO	16 horas	8	0	0%
67	VALENTINA VALENCIA MONTOYA	16 horas	8	2	12%
68	MELISSA ALVARAN	16 horas	8	5	37%
69	ROSSI PAOLA TUIRAN MONSALVE	16 horas	8	5	37%
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	25%
74	SOL BEATRIZ CASTRILLÓN LÓPEZ	16 horas	8	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<p>Para-fútbol sala: Continuar en la Mejora de la resistencia aeróbica y anaeróbica para el aumento del VO2max en cada uno de los deportistas.</p> <p>Para-baloncesto auditivo: Mantener el desarrollo de la potencia de lo deportistas generando una eficacia y eficiencia a los movimientos repetitivos del deporte.</p> <p>Rugby silla de ruedas: Continuar en la mejora de la potencia y resistencia generando un rendimiento adecuado en el deportista.</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Efectuar un desarrollo de la potencia de los deportistas generando rendimiento en cada acción de movimiento del deporte.</p>
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos interválicos extensivo largo manteniendo una intensidad del 60 % y 70%, realizando desplazamiento con diferentes direcciones.</p> <p>Para-baloncesto auditivo: ejercicios con método pliométrico de baja intensidad tanto saltos simples y ejercicios simples de fuerza explosiva en autocargas (sentadilla, búngara, burpee, plancha, zumo).</p> <p>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).</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Realización de ejercicios con métodos pliométricos (para la mejora de la potencia, se hará posttest 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).</p>
Semana 2	<p>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).</p> <p>Para-baloncesto auditivo: ejercicios con método pliométrico de baja intensidad tanto saltos simples y ejercicios simples de fuerza explosiva en autocargas (sentadilla, búngara, burpee, plancha, zumo).</p> <p>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).</p> <p>Ejercicio de resistencia continuo variable 1 a través de circuitos de rodamiento (rodamiento con movimientos específicos del deporte).</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Ejercicios con métodos pliométricos de baja intensidad y con saltos simples, ganancia de técnica y automatización en cada</p>

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

	<p>ejecución de los ejercicios, mediante de circuitos por repeticiones (10 a 15 repeticiones 4-5 series).</p>
Semana 3	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
Semana 4	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
Semana 5	<p>Para-fútbol sala: Ejercicios con métodos interválicos extensivo largo manteniendo una intensidad del 60 % y 70%, realizando desplazamiento con diferentes direcciones.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Ejercicio de resistencia continuo variable 2 a través de rodamiento fijos en dirección o circuito (rodamiento con movimientos específicos del deporte, en combinación).</p> <p>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).</p>

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

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 SIGUIENTE PERIODO	<p>Para-fútbol sala: Acrecentar la resistencia aeróbica y anaeróbica de los deportistas para un rendimiento óptimo del VO2max.</p> <p>Para-baloncesto auditivo: Efectuar un desarrollo de la resistencia aeróbica de los deportistas, acrecentando su VO2max.</p> <p>Rugby silla de ruedas: Mejorar la resistencia de los deportistas incrementando su capacidad aeróbica, para un excelente rendimiento.</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Mejorar la potencia de los deportistas permitiendo un fortalecimiento muscular y un incremento del nivel deportivo.</p>
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p>Para-fútbol sala: trabajos Ejercicios con el método interválico extensivo medio, manteniendo una intensidad de 70 al 80 %, en aplicación de desplazamientos continuos y de diferentes direcciones, como acciones del deporte (circuito continuo de desplazamiento)</p> <p>Para-baloncesto auditivo: Ejercicio con el método continuo variable 1, a través de circuitos de desplazamiento y coordinación.</p> <p>Rugby silla de ruedas: Ejercicios con método continuo variable 1, a través de rodamiento continuo de 5 minutos por 5 series.</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Ejercicios pliométricos con autocargas y cargas (pesas, bandas y barras). Incluyendo ejercicios de multisaltos de movimientos propios del deporte como el doble ritmo.</p>

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

Semana 2	<p>Para-fútbol sala: Ejercicios con el método interválico extensivo medio, manteniendo una intensidad de 70 al 80 %, en aplicación de desplazamientos continuos y de diferentes direcciones, como acciones del deporte (HIIT, circuito continuo de desplazamiento).</p> <p>Para-baloncesto auditivo: Ejercicio con el método continuo variable 1, a través de desplazamiento con dribling.</p> <p>Rugby silla de ruedas: Ejercicios con método continuo variable 1, a través de rodamiento continuo de 7 minutos, realizando 4-5 bases de rodamiento de diferentes formas.</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Ejercicios pliométricos con autocargas y cargas (pesas, bandas y barras). Incluyendo ejercicios de multisaltos por medio de circuito.</p>
Semana 3	<p>Para-fútbol sala: Ejercicios con el método interválico extensivo medio, manteniendo una intensidad de 70 al 80 %, en aplicación de desplazamientos continuos y de diferentes direcciones, como acciones del deporte (HIIT, circuito de desplazamiento).</p> <p>Para-baloncesto auditivo: Ejercicio con el método continuo variable 1, ejercicios con recorridos desde diferentes desplazamientos, continuo o con bases en estaciones.</p> <p>Rugby silla de ruedas: Ejercicios con método continuo variable 1, a través de rodamiento continuo de 5 minutos, realizando tramos de diferentes formas de rodamiento (zigzag, rodamiento frontal, de espalda y con giros)</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Ejercicios pliométricos con autocargas y cargas (pesas, bandas y barras). Incluyendo ejercicios de multisaltos por medio de circuito.</p>
Semana 4	<p>Para-fútbol sala: Ejercicios con método interválico intensivo corto 1, con una intensidad al 80-90%, realizando HIIT, circuitos y bandas de potencia.</p> <p>Para-baloncesto auditivo: Ejercicio con el método continuo variable 2, circuito o bases en desplazamiento diferentes.</p> <p>Rugby silla de ruedas: Ejercicios con método continuo variable 2, a través de rodamiento con tramos de 15x15 mts (rodamiento simples y complejos)</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Ejercicios pliométricos con autocargas y cargas (pesas, bandas y barras). Incluyendo ejercicios de multisaltos por medio de circuito.</p>
Semana 5	<p>Para-fútbol sala: Ejercicios con método interválico intensivo corto 1, con una intensidad al 80-90%, realizando HIIT, circuitos y bandas de potencia.</p> <p>Para-baloncesto auditivo: Ejercicio con el método continuo variable 2, circuito o bases en desplazamiento diferentes.</p> <p>Rugby silla de ruedas: Ejercicios con método continuo variable 2, a través de rodamiento con tramos de 15x15 mts (rodamiento simples y complejos), 4-6 rondas de los ejercicios simples y complejos, mediante de bases.</p> <p>Para-baloncesto intelectual: Ejercicios pliométricos con autocargas y cargas (pesas, bandas y barras). Incluyendo ejercicios de multisaltos por medio de series y repeticiones (3-4 series de 10-15 repeticiones, 8-10 ejercicios)</p>

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

Observaciones del periodo
<p>Orientaciones dadas por los metodólogos de discapacidad Andrés Muñoz y Daniel Cuervo, referente al informe de monitorización (encuesta Bienestar) a los deportistas priorizados</p> <p>Aplicación de pruebas físicas siendo el posttest en el que se podrá contrastar su avance.</p>

Diego Cuervo

FIRMA:

NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO CUERVO PUERTA