Período de Informe	Ultimo Pago				
Nombre contratista	John Fredy Arango Paniagua				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	71217825		
Liga	*LIGA ANTIOQUEÑA DE PARAATLETISMO – LIGA DEPORTIVA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA – LIGA DE LIMITACIÓN MENTAL DE ANTIOQUIA*				
Deporte / modalidad	PARAATLETISMO FÍSICOS, VISUALES, PARALISIS CEREBRAL, AUDITIVOS E INTELECTUALES / PISTA Y CAMPO				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**11**	**Masculino** Nro.	**38**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	650	**Informe de actividades No**	004		
Objeto del Contrato	*PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA 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	ALEX ARLEN BOHÓRQUEZ TABORDA	36Hr	12	12	100%
2	JOSÉ MOSQUERA HURTADO	36Hr	12	12	100%
3	JULIÁN CAMILO CHALA GUEVARA	36Hr	12	12	100%
4	LARRY VÁSQUEZ GONZÁLEZ	36Hr	12	12	100%
5	JOSÉ ALBERTO CIFUENTES BEDOYA	36Hr	12	12	100%
6	JUAN CAMILO PALACIOS CHAVERRA	36Hr	12	12	100%
7	KEVIN ANDRÉS SERPA LÓPEZ	36Hr	12	12	100%
8	JUAN PAUBLO ROLDAN	36Hr	12	12	100%
9	CARLOS ROOSSELVELT CASTAÑO SALAZAR	36Hr	12	12	100%
10	YESENIA MARÍA RESTREPO MUÑOZ	36Hr	12	12	100%

11	YENIFER MOSQUERA MOSQUERA	36Hr	12	12	100%
12	CINDY RAMIREZ GIL	36Hr	12	12	100%
13	ANA SOFIA TABORDA ARROYAVE	36Hr	12	12	100%
14	JORGE LUIS SEPÚLVEDA VALENCIA	36Hr	12	12	100%
15	JAVIER ESTEBAN MOLINA PENAGOS	36Hr	12	12	100%
16	JUAN SEBASTIÁN ORTIZ GARCÍA	36Hr	12	12	100%
17	HAROL DAVID MENA CÓRDOBA	36Hr	12	12	100%
18	RONAL SILGADO TRESPALACIOS	36Hr	12	12	100%
19	YEIMER PALACIO MOSQUERA	36Hr	12	12	100%
20	MIGUEL ANGEL ARIAS VILLA	36Hr	12	12	100%
21	ROMARIO LOPEZ GUERRA	36Hr	12	12	100%
22	KAREN TATIANA PALOMEQUE	24Hr	8	8	100%
23	MARIA SALOME HENAO	24Hr	8	8	100%
24	JHON ALEJANDRO CORDOBA	24Hr	8	8	100%
25	SANTIAGO BENITEZ	24Hr	8	8	100%
26	JEISON DAVID BERTEL	24Hr	8	8	100%
27	PABLO URIBE	24Hr	8	8	100%
28	DAVID PABON CANO	24Hr	8	8	100%
29	ANDRES MANRIQUES	24Hr	8	8	100%
30	SIMON OSPINA	24Hr	8	8	100%
31	JONATHAN GRAJAES	24Hr	8	8	100%
32	ANDRES GRISALES	24Hr	8	8	100%
32	JORGE HORACIO MUÑOZ	PROCESO RECUPERACIÓN X CÍRIJIA	PROCESO RECUPERACIÓN X CÍRIJIA	PROCESO RECUPERACIÓN X CÍRIJIA	PROCESO RECUPERACIÓN X CÍRIJIA
33	WEINER MOSQUERA	24Hr	8	8	100%
34	SERGIO DIAZ	24Hr	8	8	100%
35	YANITH SURANNY SÁNCHEZ NOVOA	36Hr	12	12	100%
37	LINA MARÍA GUERRERO GARCÉS	36Hr	12	12	100%
38	HANNIE CÓRDOBA PALACIO	36Hr	12	12	100%
39	ROBINSON VILLAREAL FERNANEZ	36Hr	12	12	100%
40	LUIS CARLOS MENA JAVE	36Hr	12	12	100%

41	DIEGO FERNANDO ÁLVAREZ RAMÍREZ	36Hr	12	12	100%
42	JOHAN FERNEY ARRIETA TORRES	36Hr	12	12	100%
43	RUBÉN DARÍO CARRILLO CASADIEGO	36Hr	12	12	100%
44	ROBERTO MOSQUERA RENTERÍA	36Hr	12	12	100%
45	MARTIN EMILIO URREGO TORDECEILLA	36Hr	12	12	100%
46	JUAN ESTEBAN VILLAREAL FERNÁNDEZ	36Hr	12	12	100%
47	CLAUDIA MILENA MUÑOZ AMAYA	8Hr	8	8	100%
48	MARÍA ALEJANDRA MURILLO BENITEZ	8Hr	8	8	100%
49	SAMUEL GUARÍN ZAPATA	8Hr	8	8	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	DISCAPACIDAD FÍSICA: Mejorar la constitución biomecánica en los lanzadores mediante estímulos que favorezcan su gesto técnico. Fortalecer las estructuras segmentarias en caminantes y silla de ruedas, mediante acciones específicas de corta duración, generando consolidaciones físicas (Potencia) que permitan proyectar alto rendimientos. DISCAPACIDAD VISUAL: Ejecutar mediante acciones de potencia, en el que se pueda generar la elevación de un alto rendimiento en los lanzadores. Realizar estímulos de movilidad articular que potencien las estructuras de los para-atletas. DISCAPACIDAD AUDITIVA: Realizar acciones de fortalecimiento que permita a los para - atletas ganar mayor capacidad de potencia y contrarrestan posibles lesiones. Desarrollar estímulos de fuerza en zona Core. Apoyar con estímulos pliométricos realizando las respectivas transferencias. DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Generar estímulos con de potencia orientado a los lanzadores según su prueba de competencia permitiendo fortalecer las capacidades condicionantes. Ejecutar acciones fortalecimiento que permitan evitar lesiones DISCAPACIDAD INTELECTUAL: Ejecutar acciones de flexilidad que permita a los para - atletas ganar en amplitud articular y muscular, contrarrestando posibles lesiones.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	DISCAPACIDAD FÍSICA: Caminantes: Estímulos zona Core - multilanzamientos - pliometría Realizar estímulos de potencia - Flexibilidad Silla de ruedas: Estímulos multilzamientos - fortalecimiento theraband Acompaño trabajo de fuerza en el gimnasio. DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia con theraband para lanzadores (contracciones isotónicas) multilanzamientos - trabajo de fortalecimiento zona Core Estímulos pliométricos Estímulos de flexibilidad DISCAPACIDAD AUDITIVA: Estímulos de flexibilidad Apoyo en el gimnasio DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL:

	Lanzadores estímulos de flexibilidad, fuerza explosiva mediante transferencias, multilzamientos. Estímulos de pliometría, imitaciones con theraband. Estímulos de coordinación (Acciones de asociación segmentaria). DISCAPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad
Semana 2	DISCAPACIDAD FÍSICA: Caminantes: Estímulos zona Core - pliometría - fortalecimiento theraband - Estímulos de flexibilidad Silla de ruedas: fortalecimiento theraband simulaciones de lanzamiento con banda - Estímulos activación muscular y (asociación y disociación segmentaria) trabajo de campo para lanzadores. Estímulos de coordinación DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia para lanzadores Trabajos de fortalecimiento para los velocistas zona muscular de Isquiotibiliales Estímulos de flexibilidad DISCAPACIDAD AUDITIVA: Estímulos de fortalecimiento en zona Core (contracciones isotónicas e isométrica) Estímulos pliométricos Apoyo en el gimnasio DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Velocistas estímulos de coordinación, fuerza zona Core Estímulos de fortalecimiento y recuperación DISCAPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad
Semana 3	DISCAPACIDAD FÍSICA: Caminantes: Estímulos zona Core - multilanzamientos - pliometría Silla de ruedas: Estímulos multilzamientos - fortalecimiento theraband Acompaño trabajo de fuerza en el gimnasio. DISCAPACIDAD VISUAL: Estímulos de potencia con theraband para lanzadores (contracciones isotónicas) multilanzamientos – trabajo de fortalecimiento zona Core Estímulos de Potencia Estímulos de Flexibilidad DISCAPACIDAD AUDITIVA: Estímulos de fortalecimiento en zona Core (contracciones isotónicas e isométrica) Estímulos pliométricos DISCAPACIDAD PARALISIS CEREBRAL: Lanzadores estímulos de flexibilidad, fuerza explosiva mediante transferencias, multilzamientos. Estímulos de pliometría, imitaciones con theraband. Estímulos de coordinación (Acciones de asociación segmentaria). DISCAPACIDAD INTELECTUAL: Estímulos pasivos y activos de flexibilidad
Semana 4	No Aplica.
Semana 5	No Aplica.

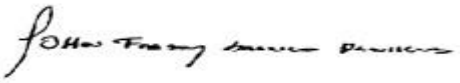
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Para el presente mes se realzan ajustes de preparación, enfocados a trabajos de mantenimiento según especialidad y modalidad de competencia, se anclan estímulos de preparación física a la planificación de cada entrenador.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realiza un balance de los I Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales Juveniles Eje Cafetero 2024. Así mismo se estable una relación de lo que fue la encuesta de seguimiento y monitorización de Para-Atletismo en sus 5 discapacidades (Física, Visual, Auditiva, Parálisis Cerebral e Intelectual), como también lo test implementados, que permitieron mantener un monitoreo sigiloso de los proceso evolutivos o involutivos de los Paraatletas en su rendimiento deportivo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	No Aplica.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	No Aplica.
Semana 2	No Aplica.
Semana 3	No Aplica.

Semana 4	No Aplica.
Semana 5	No Aplica.

Observaciones del periodo
✓ Se EXALTA, RECONOCE Y FELICITA, la responsabilidad y apropiación con que todos los deportistas en sus diferentes discapacidades asumieron con seriedad y compromiso los diferentes procesos de preparación, competencia y recuperación, logrando garantizar óptimos resultados, que auguran un gran futuro de cara a lo que será los próximos Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales 2027, con el favor de DIOS.



_____

FIRMA:

NOMBRE: JOHN FREDY ARANGO PANIAGUA