Radicado: R 202202000958

Fecha:21/02/2022 13:57:00.873

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:CINDY SOLANGIE DELGADO BUITRAGO

Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 01	02	2022	Hasta 20	02	2022
20	02	2022							

Contratista	CINDY SOLANGIE DELGADO BUITRAGO	CC	1.024.496.432
Liga	Liga antioqueña de rugby		
Deporte	RUGBY	**Modalidad**	JUVENIL
Atletas a cargo	**Femenino** 13 **Masculino** 0		
Informe de actividades N°	01	**Convenio o Contrato N°**	178 de 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor para la selección femenina para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la liga antioqueña de rugby.		
Supervisor del contrato	Alejandro navarro rincón		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Sara Vélez Monsalve	21	21	1260 min	100%
Sara Vanessa Vargas Santana	21	21	1260 min	100%
Daniela Conto Taborda	21	21	1260 min	100%
Paula Andrea Palacios Palacios	21	21	1260 min	100%
Isabel Echavarría Montaña	21	21	1260 min	100%
Laura María Álzate Vega	21	21	1260 min	100%
Nikol Durango Ayala	21	21	1260 min	100%
Madi Esther Córdoba Cuello	21	21	1260 min	100%
María Camila Arteaga Morales	21	21	1260 min	100%
Manuela Valencia Rodríguez	21	21	1260 min	100%
Jeraldin Andrea Torres	21	21	1260 min	100%
Valentina Solís	21	21	1260 min	100%
Karyann Daxiel Masquitta Brant	21	21	1260 min	100%

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

OBJETIVO GENERAL:

- Reactivar el proceso que se tenia con las jugadoras del año anterior.

- Convocar más jugadoras con el fin de aumentar la base del proceso juvenil

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: realizar 4 estímulos x semana dirigidos a la hipertrofia muscular y a la resistencia aérobica
- Técnicos: realizar 2 estímulos por semana direccionados al mejoramiento técnico del pase, ruck, tackle y balones aéreos
- Tácticos: ejecutar situaciones básicas de superioridad e igualdad
- Psicológicos: establecer hábitos de disciplina, compromiso y trabajo en equipo
- Teóricos: enseñar el sistema de juego de Antioquia, reglamento y de mas bases teóricas que ayuden en el buen desempeño del deportista jugador entender mas el rugby.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

- Físicos: empezar la pretemporada con trabajos de base aeróbica, hipertrofia muscular, ambos direccionados a los requerimientos necesarios para el rugby.
- Técnicos: trabajos de pase, pase de piso, herramientas de piso y balones aéreos en cada sesión
- Tácticos: trabajos de circulación de balón vs nadie, situaciones de superioridades numéricas 2vs1 y 2vs 2
- Psicológicos: trabajos de cooperación en la sesiones
- Teóricos: repaso de reglamento

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES 1/feb	MIERCOLES 2/feb	JUEVES 3/feb	VIERNES 4/feb	SAB 5/feb	DOM 6
	1 pm trabajo tenico individual.	4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1 pm trabajo tenico individual.	4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	10 am trabajo en gimnasio, 11 am entrenamiento en cancha	descan
LUNES 7/feb	MARTES 8/feb	MIERCOLES 9/feb	JUEVES 10/feb	VIERNES 11/feb	SAB 12/feb	DOM 13
4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1 pm trabajo tenico individual.	4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1 pm trabajo tenico individual.	4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	10 am trabajo en gimnasio, 11 am entrenamiento en cancha	descan
LUNES 14/feb	MARTES 15/feb	MIERCOLES 16/feb	JUEVES 17/feb	VIERNES 18/feb	SAB 19/feb	DOM 20
4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1 pm trabajo tenico individual.	4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1 pm trabajo tenico individual.	4 pm trabjo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	10 am trabajo en gimnasio, 11 am entrenamiento en cancha	descan

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados
   - Los test físicos de inicio se realizaran el 7 y 8 de marzo

COMPETENCIAS

6. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Nombre del evento: _____

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

NA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

- Este mes no se realizaron.

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.

- No se ha tenido lesiones de gravedad, solo golpes normales del deporte que se han recuperado con medios físicos.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: marzo
    - Inicio de pretemporada.
    - Mejoramiento de las técnicas del pase, pase de piso, juego en el piso y balones aéreos
    - Mejoramiento en la circulación de balón

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES 21/feb	MARTES 22 /feb	MIERCOLES 23/feb	JUEVES 24/feb	VIERNES 25/feb	SAB 26/feb	DOM 2
4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	10 trabajo en gimansio, 11 am entrenamiento en cancha	desca
LUNES 28/feb	MARTES 1/mar	MIERCOLES 2/mar	JUEVES 3/mar	VIERNES 4/mar	SAB 5/mar	DOM (
4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	10 trabajo en gimansio, 11 am entrenamiento en cancha	desca
LUNES 7/mar	MARTES 8/mar	MIERCOLES 9/mar	JUEVES 10/mar	VIERNES 11/mar	SAB 12/mar	DOM 1
4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	10 trabajo en gimansio, 11 am entrenamiento en cancha	desca
LUNES 14/mar	MARTES 15/mar	MIERCOLES 16/mar	JUEVES 17/mar	VIERNES 18/mar	SAB 19/mar	DOM 2
4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	1pm entrenamiento tecnico invdividual	4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha	10 trabajo en gimansio, 11 am entrenamiento en cancha	desca

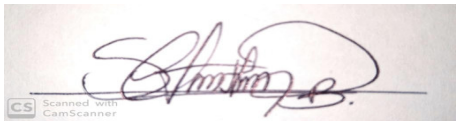
12. Metas para alcanzar en el mes
    - Consolidar el grupo de deportistas para el 2022.

13. Test a realizar en el mes.
    - Se realizaran el 7 y 8 de marzo se realizaran las pruebas físicas de chequeo que son:
        - Bronco
        - Velocidad en 10mt y 30 mt

14. Observaciones:

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***



Firma Del Entrenador

Nombre: Cindy Solangie Delgado Buitrago