Radicado: R 202202002479
Fecha:20/04/2022 16:45:42.697

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202002479

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	03	2022	Hasta 20	04	2022
20	04	2022							

Contratista	DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ	CC	98558934
		CE	
		NIT	
Liga	GIMNASIA		
Deporte	GIMNASIA	**Modalidad**	ARTÍSTICA
Atletas a cargo	**Femenino** _____14_____ **Masculino** _____		
Informe de actividades N°	03	**Convenio o Contrato N°**	128 de 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Gimnasia modalidad Artística Femenina.		
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENEZ		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
GINNA ESCOBAR	27	27	6.800 rp	100,00
MARÍA JOSÉ VILLEGAS	27	27	6.800 rp	100,00
ANA MARIA LÓPEZ	27	27	6.800 rp	100,00
JULIANA. OCHOA	27	27	6.800 rp	100,00
ISABELA. RENGIFOA	27	27	6.800 rp	100,00
MARIANA CASTAÑO	27	27	6.800 rp	100,00
MARIANA AGUDELO	27	27	6.800 rp	100,00
JIMENA ALZATE	27	27	6.800 rp	100,00
SALOME RENGIFO	27	27	6.800 rp	100,00
MARIANGEL. GARCÍA	27	27	6.800 rp	100,00
SOFIA MALDONADO	27	27	6.800 rp	100,00
MARIANGEL MANCO	27	27	6.800 rp	100,00
MARIANA ROSERO	27	26	6.800 rp	95,83
KAROL SANCHEZ	27	26	6.800 rp	95,83

2. OBJETIVO GENERAL: Alcanzar una alta eficiencia en cada una de las rutinas de cara al campeonato nacional juvenil y abierto

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: Mantener la resistencia a la fuerza a través de la repetición de rutinas
- Técnicos: Alcanzar una correcta ejecución de los gestos técnicos que conforman cada una de las rutinas en función de la intensidad
- Tácticos: Conservar la estrategia competitiva tanto individual como grupal frente a los principales rivales a vencer en el campeonato nacional
- Psicológicos: Continuar con el trabajo de manejo de la ansiedad competitiva.
- Teóricos: Definir las notas de partida con cada una de las atletas.
-

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

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Base técnica	Esquemas libres	Especifico ubicación espacial	Base técnica	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Recuperación	Base técnica	Ubicación espacial	Base técnica	Base técnica	Base técnica	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Esquemas base	Esquemas libres	Especifico ubicación espacial	Elementos nuevos	Rutinas completas	Específico de elementos nuevos	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Esquemas base	Esquemas libres	Especifico ubicación espacial	Elementos nuevos	Rutinas completas	Específico de elementos nuevos	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Esquemas base	Esquemas libres	Control de efectividad				

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
Ginna Escobar	Logra recuperar el nivel deportivo y muestra una gran proyección
Juliana Ochoa	La gimnasta esta afianzando su trabajo y muestra claridad deportiva en la categoría mayores
Jimena Alzáte	La atleta se consolida con un buen nivel en juvenil y se proyecta en el ámbito internacional.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Mayores	Se consolida un equipo fuerte de cara a los juegos nacionales
Juveniles	Gimnastas campeonas de su categoría

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados:

No se han realizado controles en el presente mes.

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: **SELECTIVO TÉCNICO NACIONAL GIMNASTAS JUVENILES. JUEGOS SURAMERICANOS DE LA JUVENTUD**

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas posibles	Oro	Plata	Bronce
Campeonato Nacional Mayores	6	4	0	2
Campeonato Nacional Juvenil	11	8	3	1

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

Un gran trabajo deportivo y técnico de los equipos de Antioquia en el campeonato nacional, logrando consolidarse con la mayoría de atletas en selecciones nacionales, al igual que una proyección en el ámbito nacional e internacional.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

Se realizaron controles, pero están en proceso de entrega.

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.

La gimnasta Ana María López, presenta una meniscopatía y se encuentra en proceso para una cirugía por parte del ortopedista Gabriel Uribe. La gimnasta Mariángel García, tuvo una caída y presentó una luxo fractura en la epífisis del codo, fue intervenida por el doctor Gabriel Uribe.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de abril al 20 de mayo

OBJETIVO GENERAL: Continuar con el proceso y proyección deportiva de acuerdo a lo planificado, que permita mantener el nivel de cada una de las atletas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Físicos: Continuar con la resistencia a la fuerza a través de la repetición de rutinas
- Técnicos: Lograr rutinas con alto nivel técnico con notas finales acorde a la proyección
- Tácticos: Conservar la estrategia competitiva tanto individual como grupal frente a los principales rivales a vencer en el chequeo nacional
- Psicológicos: Continuar con el trabajo de manejo de la ansiedad competitiva.
- Teóricos: Estudio de las notas de partida con cada una de las atletas.

11. Principales actividades por realizar del 21 de abril al 20 de mayo

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			Base técnica	Ubicación espacial	Base técnica	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Ubicación espacial	Esquemas por aparato	Base técnica	Esquemas por aparato	Base técnica	Base técnica	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Base técnica	Esquemas por aparato	Elementos nuevos	Rutinas completas	Rutinas completas	Base técnica	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Esquemas base	Esquemas libres	Especifico ubicación espacial	Elementos nuevos	Rutinas completas	Específico de elementos nuevos	Descanso
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Esquemas base	Esquemas libres	Control de efectividad	Base técnica	Elementos nuevos		

12. Metas para alcanzar en el mes
Alto nivel competitivo de cara al control selectivo para juegos Bolivarianos y Campeonato Panamericano

13. Test a realizar en el mes.
El control que se hará se tomar el chequeo nacional del día 8 de mayo

14. Observaciones:
Continuar con el buen apoyo por parte del equipo interdisciplinario, es fundamental en el proceso deportivo de las atletas.

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: DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ

Carlos Mario Florez Pereira compartió la carpeta "ABRIL" contigo.

Carlos Mario Florez Pereira <cflorez@indeportesantioquia.gov.co>

Mar 19/04/2022 14:54

Para: Cada <cada@indeportesantioquia.gov.co>



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Comparto carpeta con informes de entrenadores correspondientes al mes de Abril.



ABRIL



Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad