Radicado: R 202202002470
Fecha:20/04/2022 16:26:32.803

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:SHARA STEFANIA MUNERAPULGARIN
Ruta: RUTA DE PAGOS

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

Contratista	Shara Stefanía Múnera Pulgarín	CC	1.152.440.541
		CE	
		NIT	

Liga	Liga de natación de antioquia		
Deporte	Natación	**Modalidad**	Natación artística
Atletas a cargo	**Femenino** 9 **Masculino** 2		
Informe de actividades N°	3	**Convenio o Contrato N°**	166
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de una entrenadora principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Natación de Antioquia en la Modalidad de Natación Artística		
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Estefanía Roa Bernal	27	27	121,5 hrs	100%
Estefany Henao Castaño	27	26	hrs	96%
Laura Marquez Urrego	27	27	121,5 hrs	100%
Salome Espitia Orozco	27	27	121,5 hrs	100%
Natalia Ruiz Lopez	27	20	hrs	74%
Maria Fernanda Castañeda	27	27	121,5 hrs	100%
Monica Sarai Arango Estrada	27	EMBARAZO	N.A.	N.A.
Melissa Ceballos Correa	27	27	121,5 hrs	100%
Tala Alvarez Castro	27	15	hrs	55%
Jair Galeano	27	27	121,5 hrs	100%
William Torres Ochoa	27	27	121,5 hrs	100%

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

OBJETIVO GENERAL:

- Alcanzar los niveles máximos de rendimiento en todos los componentes de la prepararicón física y técnica de los deportistas de natación artísticas, atraves de una planificación tradicional acorde y estructurada según las necesidades de la modalidad con el fin del obtener

los mejores resultados con el nuevo relevo generacional en los próximos juegos nacionales 2023.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **FISICOS;**

Aumentar las capacidades físicas en tierra de los deportistas de natación artística
El objetivo es desarrollar trabajos que conlleven a desarrollar la capacidad de fuerza, específicamente la fuerza máxima en cada una de las atletas con sesiones orientadas por el preparador físico de la liga de natación en supervisión de nosotras las entrenadoras para asi alcanzar los niveles máximos de altura en el agua.

Aumentar los rangos de movilidad en cada uno de los atletas de la movilidad
El objetivo es designar trabajos orientados a mejorar esta capacidad en los deportistas con métodos dinámicos, estático pasivos y activos, además de los métodos de solverborn y FNP con el fin de alcanzar el máximos rango de movilidad en todas las articulaciones presentes en los elementos técnicos en el agua.

Mantener el trabajo de profilaxis
El objetivo es continuar con las sesiones de prevención de lesiones a cargo de la fisioterapeuta de la Liga de Natación de Antioquia, con el fin de recuperar a los deportistas de las cargas realizadas en la semana y prevenir lesiones que puedan aparecer en el futuro.

- **TECNICOS**

Realizar trabajos específicos de la modalidad tanto en tierra como en agua
El objetivo del componente técnico es desarrollar trabajos enfocados en los elementos de la modalidad como lo son los requerimientos y las rutinas, realizando las tareas especificas con diferentes elementos como lo son las pesas y las ligas con el fin de aumentar la resistencia en cada uno de ellos.

Desarrollar los trabajos de marcación y montaje de rutinas
Durante el mesosciclo se realizaron tareas de marcación en tierra de las coreografías con el fin de afianzar los conteos y movimientos en cada una de las rutinas, asi como la realización del montaje de las rutinas teniendo en cuenta las correcciones hechas por los jueces anteriormente con el fin de mejorar el nivel técnico y artístico de cada una de ella.

- Tácticos: no se desarrollaron objetivos tácticos este mes.
- Psicológicos: no se desarrollaron objetivos psicológicos este mes.
- Teóricos: no se desarrollaron objetivos teóricos este mes.

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
4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Técnica	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra	6:00 am a 10:00 am Preparación física y trabajo en parejas de	NO APLICA

Preparación física en agua. -Flexibilidad pasiva - Marcación de rutinas en parejas -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	Preparación física en agua - Flexibilidad enfocado en la cadena cinética inferior -Marcación de rutinas individual -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	Preparación física en agua. -Trabajo de fortalecimiento -preparación física específica -Flexibilidad pasiva -Marcación de rutinas individual -Estiramiento	Preparación física en agua - -Flexibilidad activa y pasiva en miembros inferiores -Marcación de rutinas individual -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	Preparación física en agua. -Trabajo de fortalecimiento -preparación física específica -Flexibilidad pasiva -Marcación de rutinas individual -Estiramiento	perfeccionamiento de equipos	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua. -Preparación física enfocado a la Resistencia -Flexibilidad general -Marcación de rutinas individual -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua - Trabajo de fuerza con implementos como el theraband. - Trabajo general de flexibilidad -Marcación de rutina grupal. -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua -Preparación física enfocado a la Resistencia - Flexibilidad general -Marcación de rutinas en parejas -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm en tierra Preparación física en agua -Trabajo de fuerza con implementos como el theraband con ejercicios especificos de la modalidad. -Flexibilidad general -Marcación de rutinas grupal -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua. -Flexibilidad pasiva - Marcación de rutinas en parejas -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	6:00 am a 10:00 am Preparación física y especifica en agua	NO APLICA
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua. -Trabajo de fortalecimiento -preparación física específica -Flexibilidad pasiva -Marcación de rutinas individual -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Técnica Preparación física en agua. -Trabajo de fortalecimiento -preparación física específica -Flexibilidad pasiva -Marcación de rutinas individual -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua. -Trabajo de fortalecimiento -Preparación física enfocado a la fuerza-Resistencia -Flexibilidad pasiva -Marcación de rutinas en parejas -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua - Preparación física con objetivo cardio-vascular - Flexibilidad en cadena cinética superior -Marcación de rutinas en parejas -Estiramiento	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua - Trabajo de flexibilidad activa, pasiva y dinámica con elementos. -Marcación de rutinas grupal -Estiramiento	6:00 am a 10:00 am Preparación física y trabajo en parejas de perfeccionamiento de equipos	NO APLICA
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua - -Flexibilidad activa y pasiva en miembros inferiores -Marcación de rutinas individual -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua. -Flexibilidad en cadena cinética inferior -Marcación de rutinas individual -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra de técnica Preparación física en agua Flexibilidad activa en cadena cinética inferior Marcación de rutina individual Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua - Flexibilidad enfocado en la cadena cinética inferior -Marcación de rutinas individual -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua. -Flexibilidad pasiva - Marcación de rutinas en parejas -Estiramiento Trabajo técnicode requerimientos y rutinas	6:00 am a 10:00 am Preparación física y especifica en agua	NO APLICA
4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua. -Preparación física enfocado a la Resistencia	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua - Trabajo de fuerza con implementos	4:00 pm a 8:00 pm Preparación física en tierra Preparación física en agua -Preparación física enfocado a la Resistencia	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA

-Flexibilidad general -Marcación de rutinas individual -Estiramiento	como el theraband. - Trabajo general de flexibilidad -Marcación de rutina grupal. -Estiramiento	- Flexibilidad general -Marcación de rutinas en parejas -Estiramiento				

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
Salome Espitia Orozoco	Logro el desarrollo de los duetos libre y técnico
Natalia Ruiz Lopez	Mejoro el nivel de rendimiento en chequeo de elementos
Tala Alvarez Castro	Mejoró el control del cuerpo en los requerimientos
Melissa Ceballos Correa	Logro el desarrollo de los duetos libre y técnico
Estefanía Roa Bernal	Logro el desarrollo de los duetos libre y técnico
Maria Fernanda Castañeda	Mejoro la ejecución de equipo técnico y libre
Estefany Henao	Mejoró el movimiento pausa y ejecución de técnico y libre
Monica Sarai Arango	N.A.
Laura Marquez Urrego	Mejoró la estabilidad en las posiciones
William Torres	Mejoró la extensión y la imagen de piernas
Jhair Galeano	Mejoró la ejecución del equipo técnico

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Catergoría abierta o mayores	Aumento de la fuerza y explosividad en la preparación física de la natación artística. Aumento de la resistencia en los elementos técnicos y específicos como lo son los requerimientos y las rutinas Ejecución en rutinas libre y técnicas.

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

NO APLICA

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
NO APLICA	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.

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

NO APLICA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

NO APLICA

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 APLICA

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

- Cumplir con los obejtivos propuestos del mesociclo en todos los componentes tanto técnicos como físicos, a través de una planificación óptima y estructurada con base a las necesidades de la modalidad y de cada una de los atletas, con el fin de obtener un excelente resultado en la modalidad en los juegos nacionales 2023.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas.	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas.	6:00 a 10:00 am Preparación física y especifica en agua	NO APLICA

			Preparación física general enfocado en miembros inferiors -Preparación fisica especifica enfocado en ejercicios invertidos de la modalidad - Flexibilidad pasiva - Marcación de rutina individual con peso	- Preparación física general enfocado en full body. -Preparación fisica especifica enfocado en ejercicios de la modalidad enfocado en la zona Core. - Flexibilidad activa - Marcación de rutina grupal con theraband		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado en zona core -Preparación fisica especifica enfocado a la fuerza-resistencia - Flexibilidad de hombros - Marcación de rutina grupal sin material	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en miembros inferiores, potencia -Preparación fisica especifica enfocado en posiciones invertidas - Flexibilidad en zona lumbar - Marcación de rutina individual con peso y theraband	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado en miembros superiors, Resistencia. -Preparación fisica especifica enfocado en ejercicios de abdomen - Flexibilidad general enfocado en los split y empeines - Marcación de rutina individual sin material	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado en full body Prepareción fisica especifica enfocado en ejercicios de la modalidad para los requerimeintos - Flexibilidad general - Marcación de rutina grupal con theraband	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado a la fuerza. -Preparación fisica especifica enfocado en ejercicios en posicion invertida de la modalidad - Flexibilidad pasiva de hombros, empeines y splits	6:00 a 10:00 am Preparación física y especifica en agua	NO APLICA
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado en miembros inferiores, Resistencia -Preparación fisica especifica enfocado a los requerimientos	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado en miembros superiores, fortalecimiento -Preparación fisica especifica enfocado en posicones invertidas de la modalidad	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas - Preparación física general enfocado en zona core -Preparación fisica especifica enfocado en ejercicios de la modalidad - Flexibilidad general	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en full body -Preparación fisica especifica en requerimientos - Flexibilidad pasiva y dinamica	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en miembros superiores, Resistencia -Preparación fisica especifica enfocado en las brazadas - Flexibilidad general	6:00 a 10:00 am Preparación física y especifica en agua	NO APLICA

- Flexibilidad pasiva en zona lumbar, splits y hombros - Marcación de rutina individual sin materiales	- Flexibilidad activa en miembros superiores - Marcación de rutina grupal con peso	- Marcación de rutina grupal con peso y con theraband	- Marcación de rutina grupal con theraband	- Marcación de rutina individual con peso		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en miembros inferiores, resistencia -Preparación fisica especifica enfocado a posiciones invertidas - Flexibilidad activa - Marcación de rutina grupal sin material	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en miembros superiores, fuerza -Preparación fisica especifica enfocado en zona media - Flexibilidad general - Marcación de rutina individual sin material	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en fulbody -Preparación fisica especifica enfocado en requerimientos - Flexibilidad pasiva - Marcación de rutina grupal con peso	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas.. - Preparación física general enfocado en miembros inferiores, potencia -Preparación fisica especifica enfocado en posiciones invertidas - Flexibilidad pasiva en los splits - Marcación de rutina grupal con peso y theraband	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en miembros superiores Resistencia -Preparación fisica especifica enfocado en requerimientos - Flexibilidad dinamica general - Marcación de rutina grupal sin material	6:00 a 10:00 am Preparación física y especifica en agua	NO APLICA
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en full body -Preparación fisica especifica en requerimientos - Flexibilidad pasiva y dinamica - Marcación de rutina grupal con theraband	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado en zona core -Preparación fisica especifica enfocado a la fuerza-resistencia - Flexibilidad de hombros - Marcación de rutina grupal sin material	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en full body -Preparación fisica especifica en requerimientos - Flexibilidad pasiva y dinamica - Marcación de rutina grupal con theraband	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. - Preparación física general enfocado en miembros inferiores Resistencia -Preparación fisica especifica enfocado a los requerimientos - Flexibilidad general para splits - Marcación de rutina individual con theraband	4:00 a 8:00 pm Preparación física en agua – natación por estilos, natación especifica de nado) -Técnica básica, requerimientos y rutinas. Preparación física general enfocado en full body -Preparación fisica especifica enfocado en las posiciones y extensiones - Flexibilidad general para hombros, arco y empeines - Marcación de rutina individual con theraband y con peso	NO APLICA	NO APLICA

12. Metas para alcanzar en el mes

- Estructurar elevaciones de los equipos
- Mejorar los niveles de altura en las posciones básicas
- Mejorar la resistencia de los elementos técnicos y coreografías
- Finalizar el montaje de las coreografías
- Perfeccionar los movimientos de las rutinas
- Mejorar la resistencia a la fuerza en preparación física
- Aumentar los trabajos de la resistencia de cada una de las rutinas

13. Test a realizar en el mes.
    - Físicos y de flexibilidad

14. Observaciones:

- Head Training para cada una de los atletas de la categoría (aparato para realizar ejercicios en posición invertida)
- -Ligas como theraband y theratubo para cada uno de los atletas de la categoría
- -Pesas Tobilleras para cada uno de los atletas.
- -Colchoneta para cada una de los 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: Shara Stefania Múnera Pulgarín