Radicado: R 202202004053
Fecha:21/06/2022 10:19:02.72

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:PRINCESA OLIVEROS B.
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202004053

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	05	2022	Hasta 20	06	2022
20	06	2022							

Contratista	PRINCESA MARIA OLIVEROS B.	CC	39311632
		CE	
		NIT	
Liga	ATLETISMO		
Deporte	ATLETISMO	**Modalidad**	VELOCIDAD Y VALLAS
Atletas a cargo	**Femenino** ____3_____ **Masculino** _____1_____		
Informe de actividades N°	5	**Convenio o Contrato N°**	53
Objeto del convenio o Contrato	PRESTACION DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR EN LA MODALIDAD DE VELOCIDAD EN DESARROLLO DEPORTIVO PARA APOYAR LA PREPARACION TECNICO – TACTICA, TEORICA Y CONDICIONAL DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE ATLETISMO DE ANTIOQUIA EN CENTROS DE DESARROLLO.		
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
MICHEL CAROLINA GOMEZ BARRIO	24	24	72 HORAS	100%
LUCIANA ZAPATA VILLA	24	24	72 HORAS	100%
MIGUEL ANDRES ROMERO GAMARRA	24	24	72 HORAS	100%
JULIANA KATERINE GARCES NAAR	24	24	72 HORAS	100%

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

OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA RESISTENCIA ESPECIAL

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: MEJORAR LA POTENCIA FISICA
- Técnicos: PERFECCIONAR LA TECNICA DE CARRERA
- Tácticos: FORTALECER LA MENTE
- Psicológicos: FORTALECER MENTALMENTE EN LAS COMPETENCIAS
- Teóricos:CONOCER MARCAS MINIMAS DE LOS EVENTOS INTERNACIONALES

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 21 MAYO: 6:30 A 8:30	DOMINGO 22 MAYO
					DESARROLLO DE LA PONTENCIA AEROBICA	DESCANSO
LUNES: 23 MAYO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MARTES 24 MAYO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MIERCOLES 25 MAYO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	JUEVES 26 MAYO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	VIERNES 27 MAYO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	SABADO 28 MAYO: 6 A 8 AM	DOMINGO 29 MAYO
DESARROLLO DE LA VELOCIDA, RESISTENCIA ESWPECIAL MIXTA	DESARROLLO DE LA FUERZA PONTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA	RESISTENCIA AEROBICA POTENCIA	POTENCIA AEROBICA RESISTENCIA ESPECIAL	DESARROLLO DE LA POTENCIA AEROBICA	DESCANSO
LUNES 30 MAYO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MARTES 31 MAYO 7 A 9 AM - 4 A 6 PM	MIERCOLES 1 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	JUEVES 2 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	VIERNES 3 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	SABADO 4 JUNIO: 6 A 8 AM	DOMINGO 5 JUNIO
DESARROLLO DE LA VELOCIDA, RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA	DESARROLLO DE LA FUERZA PONTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA	RESISTENCIA AEROBICA POTENCIA	POTENCIA AEROBICA RESISTENCIA ESPECIAL	DESARROLLO DE LA POTENCIA AEROBICA	DESCANSO
LUNES 6 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MARTES 7 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6	MIERCOLES 8 JUNIO: 7 A 9 AM –	JUEVES 9 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6	VIERNES 10 JUNIO: 7 A 9 AM –	SABADO 11 JUNIO: 6 A 8	DOMINGO 12 JUNIO:

	PM	4 A 6 PM	PM	4 A 6 PM	AM	
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA	DESARROLLO DE LA FUERZA POTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA	DESCANSO COMPENSATORIO	CAMPEONATO NACIONAL U20 IBAGUE (TOLIMA)	CAMPEONATO NACIONAL U20 IBAGUE (TOLIMA	CAMPEONATO NACIONAL U20 IBAGUE (TOLIMA
LUNES 13 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MARTES 14 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MIERCOLES 15 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	JUEVES 16 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	VIERNES 17 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	SABADO 18 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	DOMINGO 19 JUNIO:
DESARROLLO DE VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA	DESARROLLO DE LA FUERZA POTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA	RESISTENCIA AEROBICA POTENCIA	POTENCIA AEROBICA RESISTENCIA ESPECIAL	DESARROLLO DE LA POTENCIA AEROBICA	DESCANSO
LUNES 20 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM						
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA						

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
JULIANA GARCES	MEJORO LA FUERZA

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
	EL GRUPO MEJORO LA FLEXIBILIDAD

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados
   ESTE MES NO SE REALIZARON TEST

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: NACIONAL INTERCOLEGIADOS PREINFANTIL

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
100 VALLAS				X
400 VALLAS		X		

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

LUCIANA ZAPATA ES UNA NIÑA U18 QUE GANO UNA MEDALLA DE BRONCE EN EL NACIONAL U 20 SE CUMPLE EL OBJETIVO QUE ERA ESTAR EN LA FINAL Y SUBIRSE AL PODIUM.
JULIANA GARCES ES UNA NIÑA U20 PROYECTADA PARA INTEGRAR LA SELECION ANTIOQUIA QUE NOS REPRESENTARA EN JUEGOS NACIONALES 2023, CON LA MEDALLA DE ORO OBTENIDA SUPERO EL OBJETIVO PROPUESTO DONDE LE GANA A 2 ATLETAS QUE LE HABIAN GANADO EN EL NACIONAL DE MAYORES UNA DE RISARALDA Y LA OTRA DE BOLIVAR

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

ESTE MES NO HUBO CONTROL MEDICO

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.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: MEJORAR LA RESISTENCIA ESPECIAL

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)

LUNES	MARTES 21 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MIERCOLES 22 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	JUEVES 23 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	VIERNES 24 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	SABADO 25 JUNIO: 6 8 am	DOMINGO 26 JUNIO
	DESARROLLO DE LA FUERZA RESISTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA	RESISTENCIA AEROBICA POTENCIA	POTENCIA AEROBICA RESISTENCIA ESPECIAL	MEETING IPREJUEGOS CALI (VALLE)	DESCANSO
LUNES 27 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MARTES 28 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MIERCOLES 29 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	JUEVES 30 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	VIERNES 1 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	SABADO 2 JULIO: 6 A 8 AM	DOMINGO 3 JULIO
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL M,IXTA	DESARROLLO DE LA FUERZA RESISTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA	RESISTENCIA AEROBICA POTENCIA	POTENCIA AEROBICA RESISTENCIA ESPECIAL	DESARROLLO DE LA POTENCIA AEROBICA	DESCANSO
LUNES 4 JUNIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MARTES 5 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MIERCOLES 6 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	JUEVES 7 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	VIERNES 8 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	SABADO 9 JULIO: 6 A 8 AM	DOMINGO 10 JULIO
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA	DESARROLLO E LA FUERZA RESISTENCIA AEROICA	CAPACIDAD AEROBICA	RESISTENCIA AEROICA POTENCIA	POTENCIA AEROBICA RESISTENCIA ESPECIAL	DESARROLLO DE LA POTENCIA AEROBICA	DESACANSO
LUNES 11 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MARTES 12 JULIO: 7 A 9 AM -4 A 6 PM	MIERCOLES 13 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	JUEVES 14 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	VIERNES 15 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	SABADO 16 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	DOMINGO 17 JULIO
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA	DESARROLLO DE LA FUERZA RESISTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA	RESISTENCIA AEROBICA POTENCIA	CAMPEONATO NACIONAL U 20 SEDE POR DEFINIR	CAMPEONATO NACIONAL U 20 SEDE POR DEFINIR	CAMPEONATO NACIONAL U 20 SEDE POR DEFINIR
LUNES 18 JULIO: 7 A 9 AM -4 A 6 PM	MARTES 19 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM	MIERCOLES 20 JULIO: 7 A 9 AM – 4 A 6 PM				
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA	DESARROLLO DE LA FUERZA RESISTENCIA AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA				

DESARROLLO DE VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL MIXTA
12. Metas para alcanzar en el mes N.A
13. Test a realizar en el mes. N.N
14. Observaciones: NA

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: PRINCESA OLIVEROS