Radicado: R 202202004078
Fecha:21/06/2022 11:06:37.54

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:SULMA SHIRLEY LAGUNA CUBIDES
Ruta: RUTA DE PAGOS

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

Contratista	Sulma Shirley Laguna Cubides	CC	43628018
		CE	
		NIT	
Liga	Patinaje de Antioquia		
Deporte	patinaje	**Modalidad**	Artístico danza
Atletas a cargo	**Femenino** __9___ **Masculino** _____		
Informe de actividades N°	5	**Convenio o Contrato N°**	172 de 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Patinaje de Antioquia en artístico modalidad danza.		
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN HORAS	% CUMPLIMIENTO
María Paulina Pérez Gómez	21	21	42	100
Eliana Bedoya García	21	15	30	71
Daniela Gerena Lopera	21	5	10	23
Verónica Gómez Londoño	21	0	0	0(suspendida)
Mariana Lopera Idárraga	21	17	34	80
Isabella Guerrero Sierra	21	21	42	100
Sofía Giraldo	21	8	16	38
Ana Sofía Aristizábal	21	8	16	38(retiro)
Valentina Rodríguez	21	16	32	76

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

GENERAL:
Reducir la preselección Antioquia de patinaje artístico modalidad de danza e iniciar procesos de preparación específica para la participación de departamental y el nacional interligas

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: explosividad en los movimientos y velocidad

- Técnicos:
  Seguir trabajando la velocidad y la inclinación en cada elemento o giro realizado para mantener la fluidez, Mejorar la calidad y técnica de los giros en las dos danzas para obtener el nivel de cada danza.

- Tácticos:
  Simulación de situaciones de competencia en categorías Infantil, cadetes y Juvenil en la modalidad de danza obligatorias y en la free dance. En la categoría junior y senior en la style dance y en la free dance con algunos entrenamientos de control y seguimientos a este proceso de mayor valoración en sus calificaciones y observaciones.

- Psicológicos:
  ejercicios de visualización y sensaciones técnicas de las rutinas de danza obligatoria
  visualización de las rutinas de cómo se quieren ver cuando realicen su performance

- Teóricos: revisión de los estados para las calificaciones de los jueces, y de los tiempos de cada elemento técnico

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	SAB	DOM
					N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
écnico: trabajo de ies de style y free ctica: viualizacion física: habilidad y core	écnico: trávelin y ansiciones style y ee ctica: velocidad propiada física: fuerza y core	Tecnica: travelingt y clauster flexibilidad lumbar -Tactica: Skating elements	-Tecnica: 2 style -Tactica: Skating elements - resitencia	-Tecnica: 2 freed Flexibilidad isquiotibial Tactica: transiciones performance	N/A	N/A
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
écnico: trabajo de ies de style y free ctica: viualizacion física: habilidad y core	écnico: trávelin y ansiciones style y ee ctica: velocidad propiada física: fuerza y core	Tecnica: travelingt y clauster flexibilidad lumbar -Tactica: Skating elements	-Tecnica: 2 style -Tactica: Skating elements - resitencia	-Tecnica: 2 freed Flexibilidad isquiotibial Tactica: transiciones performance		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
écnico: clouster ctica: Ubicación del luster en pista Físico tensión	Tecnica: Todos los elementos de las danzas Tactica: trabajos de pie con performance fisico. flexibilidad general	Tecnico-tactico una danza de cada uno Fisico:resistencia	Tecnica: giros de todas las danzas Tactica: peformance fisica: core	ecnica: clauster y body oves actica: performance Fisico: flexibilidad		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

ecnica: clauster y body oves de las dos anzas actica: performance Físico: flexibilidad	Tecnico: secuencia oreográfica exibilidad isquiotibial -Tactica: 1 danza libre performance	ecnica: free ansiciones y travelig exibilidad lumbar -Tactica: Coreografia: Diseño-patron	Tráveling y transiciones Táctico ubicación y visualización. Físico: core	Técnico: giros táctica: ubicación de los brazos y piernas Físico: tensión isometrica		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
ecnica: clauster y body oves de las dos anzas actica: performance Físico: flexibilidad						

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
Eliana Bedoya García	Mas definición de sus movimientos en las coreografías.
María Paulina Pérez Gómez	Amplitud de movimientos
Daniela Gerena Lopera	Velocidad en toda la danza
Mariana Lopera Idárraga	posición de su espalda y brazos durante toda la realización de sus danzas.
Isabella Guerrero Sierra	Finalizar los movimientos de las danzas para lograr alargamiento de sus piernas y brazos
Sofía Giraldo	Continuar con el Trabajo de sus giros correctos
Ana Sofía Aristizábal	Mas flexión y alargamiento en los pasos (retiro)
Valentina Rodríguez	Definición de los giros

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Junior y senior	Realización de inclinaciones correctamente durante toda y todas las danzas, especialmente en los giros.

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. No aplica

Nombre del evento: No hubo eventos

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
No aplica				

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 se tiene atletas lesionados

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de junio al 20 de julio de 2022

GENERAL:
Escoger la selección Antioquia de patinaje artístico modalidad de danza y definir elementos a mostrar en interligas para la preparación específica para la participación en el nacional interligas

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: seguir trabajando la explosividad en los movimientos con velocidad de desplazamiento,
- Técnicos: Mejorar la calidad y técnica especifica de cada giros en las dos danzas para obtener el nivel correspondiente y mecanizar el movimiento correcto de los puntos específicos de las danzas obligatorias.

- Tácticos:
  Continuar con la Simulación de situaciones de competencia en categorías Infantil, cadetes y Juvenil en la modalidad de danza obligatorias y en la free dance. En la categoría junior y senior en la style dance y en la free dance con algunos entrenamientos de control y seguimientos a este proceso de mayor valoración en sus calificaciones y observaciones.

- Psicológicos:
  visualización de las rutinas de cómo se quieren ver cuando realicen su performance e ir a realizarlo para concluir el ejercicio y vivirlo.

- Teóricos: revisión de los estados para las calificaciones de los jueces, y de los tiempos de cada elemento técnico

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
	Técnico: trabajo de pies artístico style y free áctica: performance física: flexibilidad	Técnico: trávelin y transiciones style y free táctica: velocidad apropiada física: fuerza y core	Técnico: media danza style táctica: ubicación espacial física: resistencia	Técnico: media danza freed táctica: ubicación espacial física: resistencia		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Técnico: trabajo de pies de style y free ada una con musica táctica: viualizacion física: habilidad y core	Técnico: trabajo de pies artístico style y free cada una con musica áctica: performance física: flexibilidad	écnico: trávelin style y free con musica táctica: musicalidad con el elemento apropiada física: fuerza y core	Técnico: media anza style música 2 veces áctica: performance física: resistencia	Técnico: media danza style 2da música táctica: ubicación espacial física: resistencia		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Técnico: danza obligatoria style Táctico: simulacin del espacio a competir Físico: fuerza y explosividad	Técnico táctico: Ubicación de la free en el espacio parecido al nacional Físico: resistencia	Técnico: elementos individuales de la free Táctico: ruedas a utilizar para mejor ejecución Físico: tension y core	Técnico: danza free completa táctica simulación de juzgamiento Físico: resstencia	Técnico táctico: Ubicación de la style en el espacio Físico: resistencia		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Tecnico: Style y free elementos solo obligatorios Físico: tensión y core	- Técnico: Free y style completa con performance Táctico: ubicación en toda la pista Físico: resistencia	Técnico: trávelin y transiciones style y free táctica: velocidad apropiada física: fuerza y core	Técnico: media danza style táctica: ubicación espacial física: resistencia	Técnico: media danza freed táctica: ubicación espacial física: resistencia		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Tecnico: Style y free elementos solo obligatorios	- Técnico: Free y style completa con performance	Técnico: trávelin y transiciones style y free				

Físico: tensión y core	Táctico: ubicación en toda la pista Físico: resistencia	táctica: velocidad apropiada física: fuerza y core				

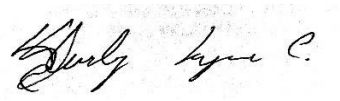
12. Metas para alcanzar en el mes
Amplitud en todos los movimientos coreográficos con velocidad de desplazamiento.

13. Test a realizar en el mes.
No se aplicarán test el próximo período.

14. Observaciones:
No se tienen 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: Sulma Laguna

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

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

Mar 21/06/2022 7:22

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



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Buenos días. Se comparte carpeta de entrenadores con informes correspondientes al mes de junio.

 JUNIO

 Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad