Radicado: R 202202006620
Fecha:21/09/2022 09:19:35.22

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

Fecha de presentación DD MM AAAA			Período de Informe	De			Hasta		
				21	08	2022	20	09	2022
20	09	2022							
Contratista			Sulma Shirley Laguna Cubides	CC	43628018				
				CE					
				NIT					
Liga			Patinaje de Antioquia						
Deporte			patinaje	**Modalidad**			Artístico danza		
Atletas a cargo			**Femenino** ___8_____ **Masculino** _____						
Informe de actividades N°			8	**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	22	19	38	86
Eliana Bedoya García	22	19	38	86
Daniela Gerena Lopera	22	15	30	68
Mariana Lopera Idárraga	22	13	26	59
Isabella Guerrero Sierra	22	19	38	86
Sofía Giraldo	23	17	14	74
Valentina Rodríguez	23	18	36	78
Michel Upegui	23	23	46	100

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

OBJETIVO GENERAL:
Finalizar la preparación al campeonato panamericano de Cancún y continuar con la preparación de interligas 2022 del mes de septiembre en la modalidad de danza.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: lograr más flexibilidad de la cadera, Lograr la potencia óptima para realizar las rutinas de competencia de manera correcta y así lograr un performance adecuado.
- Técnicos: Lograr el nivel de los elementos técnicos propuestos de cada una de las rutinas en cada realización de la rutina en los entrenamientos.
- Tácticos: Simulación de competencia en la modalidad de freed y obligatorias con otras ruedas.
- Psicológicos: ejercicios de visualización y sensaciones técnicas de las rutinas de competencia
- Teóricos: dibujos de esquemas de cada una de las danzas a colores.

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
écnico: trabajo de ies de style y free en novimientos lentos áctica: viualizacio física: habilidad y core	Técnico: trabajo de ies artístico style y ree en movimientos y úsica lenta áctica: performance física: flexibilidad	écnico: trávelin y ansiciones style y ree topdo con usicalidad diferente áctica: velocidad propiada física: fuerza y core	écnico: media danza tyle con la música enta áctica: ubicación spacial física: resistencia	écnico: media danza eed con música y empo lento áctica: ubicación spacial física: resistencia	Concentración selección Antioquia Rionegro	Concentración selección Antioquia rionegro
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Técnico: trabajo de ies de style y free ada una con música. áctica: viualizacion física: habilidad y core	écnico: trabajo de ies artístico style y ree cada una con úsica áctica: performance física: flexibilidad	écnico: trávelin style free con música áctica: musicalidad on el elemento propiada física: fuerza y core	écnicos: style ompleta y repetición e elementos al ontrario, áctica: performance física: resistencia	écnico: free ompleta áctica: ubicación spacial física: resistencia		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Técnico: danza obligatoria style con música normal Táctico: simulacin del espacio a competir Físico: fuerza y explosividad	Técnico coreografías completas las dos táctico: Ubicación de la free en el espacio parecido al nacional Físico: resistencia	Panamericano Cancún	Panamericano Cancún	Panamericano Cancún	Panamericano Cancún	Panamericano Cancún
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Panamericano Cancún	Panamericano Cancún	recuperación	recuperación	Evaluación panamericano		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

Técnico: obligatoria y transición con musica Físico: tensión isometrica	Técnico: clauster de la free y style táctica: ubicación de los brazos y piernas Físico core					

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	mejorar más los movimientos más explosivos.
María Paulina Pérez Gómez	Calidad en los elementos finales de las rutinas.
Daniela Gerena Lopera	Seleccionar los elementos a trabajar
Mariana Lopera Idárraga	velocidad
Isabella Guerrero Sierra	más estabilidad y precisión
Sofía Giraldo	reconocer los elementos.
Michel Upegui	Buscar más equilibrio entre su performance y la precisión de los giros
Valentina Rodríguez	velocidad

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Junior y senior	utilizar el espacio correcto para los patrones y danzas .

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: Panamericano Cancún 2022

Medallas alcanzadas

		ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
María Paulina Pérez	1	1		
Daniela Gerena	1			1

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

Paulina Pérez ratifica su primer puesto nuevamente como campeona panamericana es algo muy positivo para las próximas competencias.
Daniela Gerena logró la medalla de bronce en su primer panamericano en la categoría senior esto hace pensar que tiene muchas posibilidades para próximos campeonatos en esta categoría.

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.

Isabella guerrero:
tendinitis fase 1 rotuliana
tendinitis fase 2 de abductor largo
requiere fisioterapia

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de septiembre al 20 de octubre de 2022

OBJETIVO GENERAL:
Culminar la preparación al campeonato nacional interligas del 2022. trabajar e iniciar los procesos con los de preselección Colombia 2022.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: manejo del centro de gravedad para adquirir más deslizamiento en la pista y tener óptimos giros para realizar y escoger los mejores para sus nuevas rutinas 2023 y las de preselección trabajo de la velocidad en sus rutias.

- Técnicos: Lograr el nivel de los elementos técnicos propuestos de cada una de las rutinas cambiar los de mayor dificultad, conocer sus danzas 2023
- Tácticos: dinámica de entrenamiento
- Psicológicos: ejercicios de visualización y sensaciones técnicas de las rutinas de competencia
- Teóricos: estudio y revisión del reglamento 2023, dibujos de esquemas de cada una de las danzas.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
		entrenamientos ficiales	competencia nterligas 2022	ompetencia nterligas 2022	ompetencia nterligas 2022	ompetencia nterligas 2022
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
recuperación	recuperación	recuperación	recuperación	ecuperación		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Autoevaluación y evaluación interligas 2021	Físico: rodar ejercicio base	Técnico: rodar Táctico: revisión por elementos	Técnica: ejercicios abilidades Táctica: Skating elements resistencia	Técnica: style elementos velocidad Flexibilidad lumbar Táctica: transiciones		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
tecnica: 1 style tactica: jueses sico. resistencia	Técnica: danza obligatoria -Fisico: coordinación y agilidad en escalera Táctica: Skating elements, ubicación espacial	Técnico. Tráveling y transiciones.Táctico ubicación y visualización. Físico: core	Técnico: giros táctica: ubicación de los brazos y piernas Físico: tensión isometrica	Tecnico: realizar el claster con mucha velocidad y mas amplio como pista grande		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Técnico: obligatoria y transición con musica Físico: tensión isometrica	Técnico: clauster de la free y style táctica: ubicación de los brazos y piernas Físico core	Técnica: secuencia coreográfica con velocidad y en espacio grande.	Técnico. Danza obligatoria y Tráveling			

12. Metas para alcanzar en el mes
el mayor número de niveles en las coreografías para alcanzar su mayor puntuación de competencia.

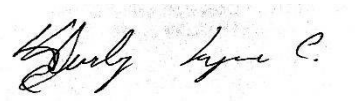
13. Test a realizar en el mes.
No se aplicaran test

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 "SEPTIEMBRE" contigo.

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

Mar 20/09/2022 7:33

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



Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad