**Radicado: R 202202007474**

**Fecha:20/10/2022 14:31:11.567**

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:CINDY SOLANGIE DELGADO BUITRAGO

Ruta: RUTA DE PAGOS

| Fecha de presentación DD | MM | AAAA | Período de Informe | De 21 | 09 | 2022 | Hasta 20 | 10 | 2022 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 10 | 2022 | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Contratista** | CINDY SOLANGIE DELGADO BUITRAGO | CC | 1024496432 |
| | | CE | |
| | | NIT | |
| **Liga** | Antioqueña de rugby | | |
| **Deporte** | RUGBY | **Modalidad** | juvenil |
| **Atletas a cargo** | **Femenino** 14 **Masculino** _____ | | |
| **Informe de actividades N°** | 9 | **Convenio o Contrato N°** | 178 de 2022 |
| **Objeto del convenio o Contrato** | Prestación de servicios de un monitor para la selección femenina para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la liga antioqueña de rugby. | | |
| **Supervisor del contrato** | Alejandro Navarro Rincón | | |

## INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

| NOMBRE | # SESIONES PROGRAMADAS | # SESIONES REALIZADAS | VOLUMEN | % CUMPLIMIENTO |
|---|---|---|---|---|
| Sara Vélez Monsalve | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Sara Vanessa Vargas Santana | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Daniela Conto Taborda | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Paula Andrea Palacios Palacios | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Isabel Echavarría Montaña | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Laura María Álzate Vega | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Nikol Durango Ayala | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Danna Isabel nieto murillo | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| María Camila Arteaga Morales | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Manuela Valencia Rodríguez | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Jeraldin Andrea Torres | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Valentina Solis | 33 | 33 | 1980 min | 100% |
| Angie salgado | 33 | 33 | 1980 min | 100% |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Isabella Henry Saldarriaga | 33 | 33 | 1980 min | 100% |

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

OBJETIVO GENERAL:

- Convocar más jugadoras con el fin de aumentar la base del proceso juvenil
- Montaje de plan de juego para el torneo interligas 15s 25 de septiembre
- Realizar una convocatoria abierta para detectar jugadoras entre 14, 15 y 16 años

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: realizar 4 estímulos x semana dirigidos a la hipertrofia muscular y a la resistenciaaérobica
- Técnicos: realizar 2 estímulos por semana direccionados al mejoramiento técnico delpase, ruck, tackle y balones aéreos
- Tácticos: ejecutar situaciones básicas de superioridad e igualdad
- Psicológicos: establecer hábitos de disciplina, compromiso y trabajo en equipo
- Teóricos: enseñar el sistema de juego de Antioquia, reglamento y de más bases teóricasque ayuden en el buen desempeño del deportista jugador entender más el rugby.

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 |
| | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | | | |

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron: N/A

| ATLETA | METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS |
|---|---|
| | |
| | |

| EQUIPO | METAS GRUPALES ALCANZADAS |
|---|---|
| Antioquia juvenil | Obtener medalla de oro en el interligas juvenil XVS |
| | |

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados N/A
   - NO SE REALIZÓ TEST ESTE 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. N/A

Nombre del evento:

| | | Medallas alcanzadas ANTIOQUIA | | |
|---|---|---|---|---|
| Prueba | Medallas Posibles | Oro | Plata | Bronce |
| Interligas juvenil XVS | | 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

El equipo mostró gran superioridad con respecto a sus rivales tanto a nivel físico, técnico y de sistema de juego ya que fuimos el único equipo en mostrar una estructura real de XVs con formaciones fijas (line out y scrum) solidas y un sistema de juego estructurado para dicha modalidad.
Antioquia vs Risaralda 28 a 0 a favor nuestro
Antioquia vs Valle 22 a 5 a favor nuestro
Antioquia vs Valle final de Oro 29 a 7 a favor de Antioquia

## LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

**8.** Información de los controles biomédico realizados por medicina.

N/A (ESTE MES NO SE REALIZARON)

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. N/A

NO SE HA TENIDO LESIÓN DE GRAVEDAD, SOLO GOLPES NORMALES DEL DEPORTES QUE SE HAN RECUPERADO CON MEDIOS FÍSICOS

## PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: 21/10/2022 – 20/11/2022

- Mejoramiento en la técnica de las destrezas de suelo y de contacto
- Mejoramiento postural para ruck, tackle y formaciones fijas
- Mejoramiento en la circulación de balón
- Trabajo de unidades
- Aprendizaje del sistema de juego

11. Principales actividades por realizar.

| HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| | | | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SAB | DOM |
| 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento en cancha | 4 pm trabajo en gimnasio, 5 pm entrenamiento encancha | |

12. Metas para alcanzar en el mes

- APRENDIZAJE Y EJECUCIÓN DEL SISTEMA DE SEVENS

| |
|---|
| • IDENTIDAD EN LAS FORMACIONES FIJAS |
| 13. Test a realizar en el mes.<br>BRONCO Y VELOCIDAD |
| 14. Observaciones: N/A |

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: CINDY SOLANGIE DELGADO BUITRAGO

# RADICACION INFORMES OCTUBRE

Alejandro Navarro Rincón
<anavarro@indeportesantioquia.gov.co>

Jue 20/10/2022 8:04

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

CC: Andres Felipe Sanchez Palacio <asanchez@indeportesantioquia.gov.co>

Buenos días,

Pido su ayuda para radicar los informes de los contratistas entrenadores y monitores anexos a través del siguiente link https://indeportesantioquia-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/cflorez_indeportesantioquia_gov_co/EjDVWSwaM-FKqD8X0C31l0wBQ6FFmcoXEok5mugvsbLHhw?e=ka8Lyl

La anterior solicitud la realizo toda vez que los contratistas en este link hacen parte de los contratos supervisados por mi como metodólogo.

De ante mano agradezco su apoyo,

INDEPORTES ANTIOQUIA

***ALEJANDRO NAVARRO RINCON***

*Metodologo*
*Subgerencia Altos Logros*
**Teléfono: (57-4) 5200890 Ext. 1224**
*Calle 48 # 70 - 180 (Unidad Deportiva Atanasio Girardot)*
*www.indeportesantioquia.gov.co*



***Lo invitamos a diligenciar nuestra encuesta para mejorar nuestros servicios***
***Link:***
***https://forms.office.com/r/1kC2np7Auh***