Radicado: R 202302003228
Fecha:24/04/2023 09:48:02.613

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO
Ruta: RUTA DE PAGOS



CUENTA DE COBRO

No 003-contrato 189 de 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO

LA SUMA DE:
Tres millones setecientos sesenta y cuatro mil ciento setenta y tres pesos ($3.764.173)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es *"Prestación de servicios de un entrenador asistente para apoyar la preparación técnico -táctica, teórica y condicional de los atletas de la liga Antioqueña de Karate Do para la modalidad combate con las categorías juniors y juveniles",* correspondiente al periodo de abril de 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros *No.55153360188* de *Bancolombia*

Atentamente,



Firma:
PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO
C.C. 1128396884
No. teléfono: 3147541301

Período de Informe	Abril			
Nombre contratista	PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1128396884	
Liga	ANTIOQUEÑA DE KARATE DO			
Deporte / modalidad	**KUMITE FEMENINO**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**0**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez			
Número del contrato	189-2023	**Informe de actividades No**	003	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para apoyar la preparación técnico -táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Karate Do para la modalidad Combate con las categorías juniors y juveniles.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Daniela Londoño	4080MIN	39	34	87%
2	Valentina Londoño	4440 MIN	39	37	94%
3	Juliana cano Patiño	4080MIN	39	34	87%
4	Alejandra Ospina	4440MIN	39	37	94%
5	Diana Ramírez	3000MIN	39	25	64%
6	Alejandra Ortega	4560MIN	39	32	82%
7	Alejandra Agudelo	3840MIN	39	36	92%
8	Samantha Giraldo	3720MIN	39	31	79%
9	Manuela Valencia	3240MIN	39	27	69%
10					
11					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar en un 4% la efectividad de los puntos marcados con técnicas de brazo (Kisami Tsuki, gyaco Tsuki e intermedio) tanto en ataque como en defensa el cual se medirá por medio de topes en el dojo y en el campeonato departamental.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizo trabajos de recuperación post competencia • Fuerza con el 70% • Trabajos de Flexibilidad por medio del método FNP. • Trabajos técnicos enfocados al desarrollo de técnicas de gyaco profundo.
Semana 2	• Se realizaron test de legger, Sargent jump, fuerza máxima. • Trabajo de fuerza con el 70% • Trabajo de resistencia aeróbica continua. • Trabajos técnicos enfocados al deai con Gyaco y a cuidar el combate con acciones de evasión. • Situaciones tácticas de los últimos segundos del combate.
Semana 3	• Se asistió con 7 deportistas a un campamento de entrenamiento con un medallista olímpico de ucrania. • Se realizo trabajo de fuerza con el 70% • Se realizo circuito de resistencia aeróbica continua. • Se realizo trabajo técnico enfocado al Gyaco y segundas intenciones después del ataque de la primera técnica. • Se realizaron controles con el área biomédica con los deportistas priorizados hacia juegos nacionales.
Semana 4	• Se realizo trabajo de fuerza máxima y explosiva. • Se realizaron trabajos de resistencia aeróbica continua. • Se realizaron trabajos técnicos enfocados al pateo chudan, a la movilidad en el combate y a las segundas intenciones después del primer ataque. • Se realizo charla con el metodólogo Jairo y la trabajadora Psicosocial marcela.
Semana 5	N/A

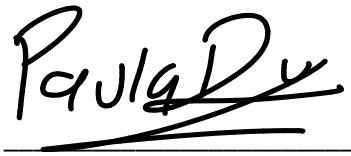
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se compitió en el campeonato departamental en la ciudad de Envigado, asistieron las deportistas Juliana Cano, Alejandra Ospina, Alejandra Ortega, Daniela Londoño. Las deportistas Alejandra Agudelo, valentina londoño y manuela valencia contaban con justificación medica y por tal motivo no compitieron, Las deportistas Diana Ramírez y Samantha Giraldo no se presentaron a la competencia. Se noto muy buen nivel de las deportistas en la competencia, pudieron competir entre ellas y con deportistas de Santander, Córdoba, Caldas y Cundinamarca quienes vinieron a competir y son rivales directas de juegos nacionales, todas ganaron medalla de oro en su categoría y juliana y Alejandra llegaron a la final de la categoría abierta (open) ganando juliana cano.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Asistí a la presentación del plan de entrenamiento con el metodólogo y la trabajadora Psicosocial en la villa deportiva. Asistí a reunión con el metodólogo, la trabajadora psicosocial y el equipo de deportistas de karate para resolución de conflictos internos en el grupo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar en un 6% la fuerza explosiva en tren inferior. • Desarrollar técnicas barridos dentro del combate.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizarán trabajos de: • fuerza máxima y explosiva. • Flexibilidad. • Trabajos de resistencia aeróbica y anaeróbica, • Trabajos técnicos enfocados al desarrollo de las técnicas de barridos combinados con técnicas de brazo.
Semana 2	Se trabajará: • fuerza máxima y explosiva. • Resistencia aeróbica y anaeróbica. • Flexibilidad. • Trabajo técnico enfocado al desarrollo de pateo combinado con técnicas de barrido. • Situaciones tácticas en donde deban aplicar el pateo con barridos.
Semana 3	Se trabajará:

	• fuerza máxima y explosiva. • Resistencia aeróbica y anaeróbica. • Flexibilidad. • Trabajo técnico enfocado al desarrollo de pateo y brazos combinado con técnicas de barrido. • Situaciones tácticas en donde deban aplicar el pateo y las técnicas de brazo con barridos. • Se trabajarán combates dirigidos.
Semana 4	• Se realizarán test de resistencia aeróbica, test de fuerza explosiva y de flexibilidad. • Se realizarán trabajos de fuerza excéntrico, concéntrico, explosiva. • Se realizarán trabajos de resistencia anaeróbica. • Se trabajarán situaciones de combate en donde se deban aplicar técnicas de barrido y segundas acciones. • Combates dirigidos.
Semana 5	• Se realizarán test de resistencia aeróbica, test de fuerza explosiva y de flexibilidad. • Se realizarán trabajos de fuerza excéntrico, concéntrico, explosiva. • Se realizarán trabajos de resistencia anaeróbica. • Se trabajarán situaciones de combate en donde se deban aplicar técnicas de barrido y segundas acciones. • Combates dirigidos. •

Observaciones del periodo
Se inicio el trabajo con la trabajadora psicosocial Marcela y el metodólogo Jairo en donde se realizaron 2 intervenciones con el grupo, se ha notado una mejora en cuanto a la dinámica del grupo dentro del entrenamiento, se nota un ambiente mas ameno. Ha sido de gran ayuda para el grupo estas intervenciones.



FIRMA

NOMBRE: PAULA ANDREA RUIZ RESTREPO