Radicado: R 202302003284
Fecha:24/04/2023 11:08:15.643

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:SULMA SHIRLEY LAGUNA CUBIDES
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

No.003-contrato 212 de 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA

INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

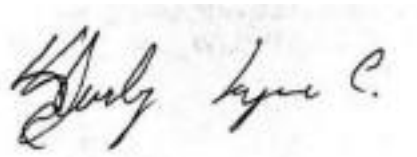
Sulma Shirley Laguna Cubides

LA SUMA DE:
DOS MILLONES CUATROCIENTOS CINCUENTA Y DOS MIL DOSCIENTOS TREINTA PESOS
($2.452.230)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es 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, correspondiente al periodo de abril de 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros No.10032848514 de Bancolombia

Atentamente,



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA:
Sulma Shirley Laguna Cubides
C.C. 43628018
No. teléfono: 3166022312

Período de Informe	ABRIL			
Nombre contratista	SULMA SHIRLEY LAGUNA CUBIDES			
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	43628018	
Liga	Patinaje De Antioquia			
Deporte / modalidad	**Patinaje Artístico modalidad Danza**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	212 -2023	**Informe de actividades No**	3	
Objeto del 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			

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	María Paulina Pérez	57 horas	19	19	100%
2	Eliana Bedoya García	57 hora	19	19	100%
3	Isabella Guerrero Sierra	57 horas	19	11	57%
4	Sofía Giraldo	25 horas	13	11	84%
5	Michel Upegui	57 horas	19	18	94%
6	Miguel Arango	20 horas	10	10	100%
7	Ana Sofia Giraldo	57 horas	19	13	68%
8	Matías Montoya	20 horas	10	10	100%
9	Salome Upegui	20 horas	10	10	100%

10	Amellia Pérez	20 horas	10	10	100%
11	Isabella Amaya	20 horas	10	10	100%
12	Jacobo Viera	20 horas	10	10	100%
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Iniciar con procesos para ir a la copa semifinal de asunción Paraguay y mejoramos todo lo visto en el resultado y competencia del nacional de Cali.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizó la Recuperación y evaluación del campeonato nacional de Cali y así obtener un punto de partida y objetivos individuales. Se realizaron ejercicios de base de desplazamiento y manejo de habilidades con el pie.
Semana 2	Inicialmente realizamos trabajo de giros individuales se realizaron combinándolo con los brazos y en diferentes velocidades trabajaron elementos como la base del travellig desplazamientos en todas direcciones táctico: hicieron ejercicios de velocidad
Semana 3	Se realizaron entrenamientos de la free y la style por elementos desde lo más básico a lo global footwork sequence artística cluster táctico; todo lo realizaremos trabajando la velocidad

Semana 4	Seguimos con los entrenamientos de la free y la style por elementos secuencia coreográfica transiciones traveling táctico; todo lo realizaremos trabajando la velocidad
Semana 5	Iniciamos con transiciones y elementos unidos de a una y dos partes de la free y la style transición y elemento luego de a dos elementos y travenilg parte inicial parte central parte final táctico; todo se realizó trabajando la velocidad

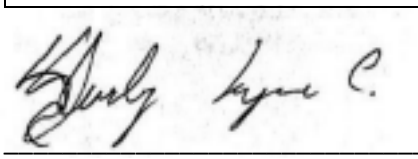
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No Aplica para este periodo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
no aplica para este periodo

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Continuar con el procesos para ir a la copa semifinal de asunción Paraguay y elevar el nivel para lograr los niveles trabajados

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizará la danza free y style durante esta semana pasando coreografías inicialmente por mitades y finalizando con danzas completas para adquirir la resistencia adecuada para la copa mundo en asunción. táctico: harán ejercicios de performance y musicalidad fuera de la pista. teórico: se realizará revisión constante de los reglamentos y sus elementos a mostrar
Semana 2	Se realizará coreografías completas y performance en cada entrenamiento. físico: se trabajará resistencia, fuerza y calentamientos profundos. táctico: se realizará con música y llamados a competencia. El entrenamiento será en pista grande.
Semana 3	Se realizarán entrenamientos de la free y la style muy parecidos a los de la competencia se inicia con trabajo de tenis coreografías con música y sin patines y de ahí van al elemento del patín para pasar coreografías completas para el chequeo de patinaje artístico
Semana 4	Esta semana se realizarán entrenamientos con calentamiento y danzas style y free igual que lo hacen en competencia. Realizaremos trabajo de performans y será la competencia de la copa mundo en Paraguay Físico: se trabajará core y resistencia Táctico: se hará todo como en competencia
Semana 5	recuperación y evaluación del campeonato internacional y así obtener un punto de partida y objetivos individuales. realizar ejercicios de base de desplazamiento y manejo de habilidades con el pie.

Observaciones del periodo
La realización de estos entrenamientos lo realizamos en la pista pequeña. Combinando los entrenamientos de forma que partimos la pista simulando pista grande para el verdadero desplazamiento que deben realizar



FIRMA:

NOMBRE: SULMA LAGUNA