Radicado: R 202302004340
Fecha:24/05/2023 14:10:32.383

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

202302004340

CUENTA DE COBRO

No.004-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 mayo de 2023.

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

Atentamente,



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA:
C.C. 43628018
No. teléfono: 3166022312

INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL T§CNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Per°odo de Informe	MAYO			
Nombre contratista	SULMA SHIRLEY LAGUNA CUBIDES			
Tipo de documento	C,C	Numero de documento	43628018	
Liga	PATINAJ E ARTISTICO			
Deporte / modalidad	Patinaje Art°stico modalidad Danza			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	9	Masculino Nro.	3
Supervisor del contrato	J airo J im¶nez Moreno			
Nßmero del contrato	212 -2023	Informe de actividades No	4	
Objeto del Contrato	PrestaciÆn de servicios de un monitor para apoyar la preparaciÆn t¶cnico-t®ctica, teÆrica y condicional de los atletas de la Liga de Patinaje de Antioquia en art°stico modalidad danza			

Asistencias de los deportistas preselecciÆn o selecciÆn Antioquia					
Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento Asistencias / Sesiones)
1	Mar°a Paulina P¶rez	56 horas	24	24	100%
2	Eliana Bedoya Garc°a	56 hora	24	24	100%
3	Isabella Guerrero Sierra	57 horas	23	15	34%

4	Sof°a Giraldo	25 horas	13	6	53%
5	Michel Upegui	57 horas	24	22	91%
6	Miguel Arango	20 horas	7	7	100%
7	Ana Sofia	57 horas	14	23	60%
8	Mat°as Montoya	20 horas	7	7	100%
9	Salome Upegui	20 horas	7	7	100%
10	Amelia P¶rez	20 horas	7	7	100%
11	Isabella Amaya	20 horas	7	7	100%
12	Jacobo Viera	20 horas	7	7	100%
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	continuar con el proceso para ir a la copa semifinal de asunciÆn Paraguay y elevar el nivel para lograr los niveles trabajados
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizÆla danza free y style durante esta semana pasando coreograf°as inicialmente por mitades y finalizando con danzas completas para adquirir la resistencia adecuada para ela copa mundo en AsunciÆn. t®ctico: har®n ejercicios de performance y musicalidad fuera de la pista. teÆrico: se realizar® revisiÆn constante de los reglamentos y sus elementos a mostrar

Semana 2	Se realizÆcoreografºas completas y performance en cada entrenamiento. fºsico: se trabajar®resistencia, fuerza y calentamientos profundos. t®ctico: se realizar® con mßsica y llamados a competencia. El entrenamiento ser®en pista grande.
Semana 3	Se realizaron entrenamientos de la free y la style muy parecidos a los de la competencia se inicia con trabajo de tenis coreografºas con mßsica y sin patines y de ahi van al elemento del patºn para pasar coreografºas completas para el chequeo de patinaje artºstico
Semana 4	Esta semana se realizÆentrenamientos con calentamiento y danzas style y free igual que lo hacen en competencia. Realizaron trabajo de performans y fue la competencia de la copa mundo en Paraguay Fºsico: se trabajÆcore y resistencia T®ctico: se hizo todo como en competencia
Semana 5	recuperaciÆn y evaluaciÆn del campeonato internacional y asº obtener un punto de partida y objetivos individuales. Realizar ejercicios de base de desplazamiento y manejo de habilidades con el pie.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

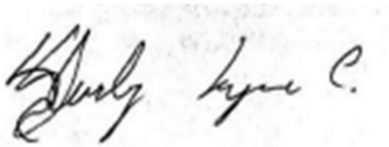
COPA SEMIFINAL ASUNCIΦN PARAGUAY
Se realizÆdel 6 al 14 mayo, los avalados a participar en esta copa fueron Marºa Paulina P¶rez obteniendo medalla de bronce detr®s de una espa¿ola y una argentina su desempe¿o
fue muy bueno obteniendo una calificaciÆn muy elevada y quedando en el 2do lugar, ya en la free no fue el mejor quedando al final de 3ra, Eliana bedoya tambi¶n avalada a participar su presentaciÆn fue buena realizo su rutina siendo mejor la stile q la free ubic®ndola en el puesto 14 se debe mejorar su velocidad y amplitud en sus movimientos. Michel Upegui es su primera salida internacional su presentaciÆn en la primera danza no fue muy buena estaba nerviosa y un poco ansiosa quedando de 14, ya en la free realizo una mejor rutina ubic®ndose de 8va pero su resultado final fue de 12, con ella se debe seguir trabajando la confianza y seguridad en sº misma

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	Iniciar el proceso para el campeonato nacional donde se determinar®n los puestos para participar en el panamericano a realizarse en Colombia.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	inicialmente realizaremos trabajo de giros individuales se realizar®n combin®ndolo con los brazos y en diferentes velocidades trabajar®n elementos como la base del travellig desplazamientos en todas direcciones
Semana 2	Se realizar®coreografºas completas y performance en cada entrenamiento. fºsico: se trabajar®resistencia, fuerza y calentamientos profundos sobre elementos de equilibrio. El entrenamiento ser®en pista grande.

Semana 3	Se realizar®n entrenamientos de la free y la style por elementos desde lo m®s b®sico a lo global footwork sequence art°stica cluster t®ctico; todo lo realizaremos trabajando la velocidad
Semana 4	seguiremos con los entrenamientos de la free y la style por elementos secuencia coreogr®fica transiciones traveling t®ctico; todo lo realizaremos trabajando la velocidad
Semana 5	Se trabajar®elementos b®sicos en pista grande con velocidad y calidad brackets bucles counter rocker chowto y mohas

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



xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Clwa ! ♂

bha . w9♂{- [a ! [! D- b! /- . L59{