INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Versión 10
			13/02/2023

Período de Informe	**JUNIO**			
Nombre contratista	**NATHALIA LUCRECIA LÓPEZ ACEVEDO**			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1.128.422.064	
Liga	Liga de Canotaje de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Kayak/Canoa**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**2**	**Masculino** Nro.	**4**
Supervisor del contrato	**Andrés Roberto Gómez**			
Número del contrato	202-2023	**Informe de actividades No**	5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de desarrollo deportivo en la Sub Región Oriente para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas categoría menores de la Liga de Canotaje de Antioquia			

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	CINTHIA SABOGAL GARCIA	60 HORAS	15	9	60%
2	EVER ARANGO LOAIZA	80 HORAS	20	20	100%
3	FEDERICO GÓMEZ	5 HORAS	5	2	40%
4	JERONIMO VILLADA	60 HORAS	15	8	53%
5	JUAN PABLO ARANGO	60 HORAS	15	9	60%
6	LAURA GARCIA GONZALEZ	5 HORAS	5	5	100%

En este espacio agregado voy hablar de las inasistencias de los deportistas.

Los miércoles hasta el momento no se realiza clase, ya que ninguno puede asistir ese día por la media técnica, cuando los que no están en media técnica pueden asistir se programa este día para entrenamientos.

- **Cinthia Sabogal:** tuvo algunas inasistencias por temas de salud, ya los días miércoles no entrena por la media técnica.
- **Ever Arango:** tuvo una buena asistencia, paso por una gripa pero igual iba a entrenar.
- **Juan Pablo Arango:** La asistencia a mejorado, aunque los días que no asistió fue por motivos laborales
- **Laura García González:** Solo asistió 1 vez por semana ya que por perder materias fue castigada por su mamá, aunque hable con ella para evitar tal castigo fue imposible. Me comenta la alumna, que se está realizando proceso para cambio de colegio, ya que en el que se encuentra no le gusta. Se espera que después de vacaciones pueda asistir
- **Alejandro Castaño:** El joven se retira de canotaje.
- **Federico Gómez:** Algunas inasistencias es por el clima, solo va una vez por semana.
- **Jerónimo Villada:** Faltas por motivos personales, pero avisa su falta.

Se realiza una convocatoria en el colegio el triángulo el día 15 de junio, este día se encontraban en entrega de notas y se entrega volantes para motivas a los padres de familia y jóvenes para asistir.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Ejecutar actividades más al desarrollo de la competencia para la mejora de ritmos y tiempos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	❖ Fortalecimiento de hombro: Realizaron actividades para la mejora del hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos). ❖ Fuerza: Realizaron actividades por grupo muscular para la mejora de esta capacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Realizaron trabajos básicos en el agua para la mejora de esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Hicieron actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que están en rotoplas hicieron trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajos de kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.

Semana 2	❖ Fortalecimiento de hombro: Realizaron actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos). ❖ Fuerza: Realizaron actividades por grupo muscular para la mejora de esta capacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Realizaron trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Hicieron actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que están en rotoplas hicieron trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajos de kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.
Semana 3	❖ Fortalecimiento de hombro: Realizaron actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos). ❖ Fuerza: Realizaron actividades por grupo muscular para la mejora de esta capacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Realizaron trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Hicieron actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que están en rotoplas hicieron trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajos de kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.
Semana 4	❖ Fortalecimiento de hombro: Realizaron actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos). ❖ Fuerza: Realizaron actividades por grupo muscular para la mejora de esta capacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Realizaron trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Hicieron actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que están en rotoplas hicieron trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajos de kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.

Semana 5	❖ Fortalecimiento de hombro: Realizaron actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos). ❖ Fuerza: Realizaron actividades por grupo muscular para la mejora de esta capacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Realizaron trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Hicieron actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que están en rotoplas hicieron trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajos de kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

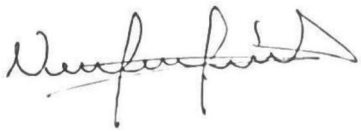
Informe de actividades en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado altos logros (medicina deportiva/ desarrollo psicosocial)
N/A

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Se realizara actividades más enfocadas a la mejora de ritmos altos en las paladas, por medio de ejercicios de R5 y R3+
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	❖ Fortalecimiento de hombro: Se realizaran actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos y bastón). ❖ Fuerza: Se realizaran actividades por grupo muscular para la mejora de estacapacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Se realizaran trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Se realizaran actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que empiezan están en rotoplas harán trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajos de kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.

Semana 2	❖ Fortalecimiento de hombro: Se realizaran actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos y bastó). ❖ Fuerza: Se realizaran actividades por grupo muscular para la mejora de estacapacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Se realizaran trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Se realizaran actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que empiezan están en rotoplas harán trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajos de kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.
Semana 3	❖ Fortalecimiento de hombro: Se realizaran actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos y bastón). ❖ Fuerza: Se realizaran actividades por grupo muscular para la mejora de estacapacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Se realizaran trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Se realizaran actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que empiezan están en rotoplas harán trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajosde kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.

Semana 4	❖ Fortalecimiento de hombro: Se realizaran actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos y bastón). ❖ Fuerza: Se realizaran actividades por grupo muscular para la mejora de esta capacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Se realizaran trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Se realizaran actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que empiezan están en rotoplas harán trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajosde kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.
Semana 5	❖ Fortalecimiento de hombro: Se realizaran actividades para la mejoradel hombro y evitar dolores, actividades con resistencia media (teratubos y bastón). ❖ Fuerza: Se realizaran actividades por grupo muscular para la mejora de estacapacidad. ❖ Equilibrio y técnica: Se realizaran trabajos básicos en el agua para la mejorade esta capacidad. ❖ Fuerza explosiva, resistencia aerobia y anaerobia: Se realizaran actividades específicas de cada una de las capacidades con trabajos en tierra y en agua. **Iniciación:** Los que empiezan están en rotoplas harán trabajos de resistencia, coordinación y manipulación. Los más avanzados empezaran a realizar trabajosde kilometraje. ❖ Estiramientos estáticos, para la mejora de la flexibilidad.

Observaciones del periodo
No se tienen observaciones en el periodo.



_____

FIRMA

NOMBRE: NATHALIA LUCRECIA LÓPEZ ACEVEDO