

|                                                                                   |                             |  |  |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|--|------------|
|  | PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO |  |  | Version 10 |
|                                                                                   |                             |  |  | 13/02/2023 |

|                                   |                                                                                                                                                                                        |                           |                |    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|----|
| Período de Informe                |                                                                                                                                                                                        | septiembre                |                |    |
| Nombre contratista                | Juan Carlos Montoya Uribe                                                                                                                                                              |                           |                |    |
| Tipo de documento                 | CC                                                                                                                                                                                     | Numero de documento       | 71526393       |    |
| Liga                              | Antioqueña de gimnasia                                                                                                                                                                 |                           |                |    |
| Deporte / modalidad               | Gimnasia rítmica                                                                                                                                                                       |                           |                |    |
| Numero Atletas a cargo por genero | Femenino Nro.                                                                                                                                                                          | 7                         | Masculino Nro. | 0  |
| Supervisor del contrato           | Jairo Jiménez Moreno                                                                                                                                                                   |                           |                |    |
| Número del contrato               | 182-2023                                                                                                                                                                               | Informe de actividades No |                | 08 |
| Objeto del Contrato               | Prestación de servicios de un monitor coreógrafo para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Gimnasia modalidad Rítmica. |                           |                |    |

| Nro. | Nombre                         | Volumen horas | Sesiones realizadas en el periodo | Asistencias del deportista | Porcentaje de cumplimiento<br>(Asistencias / Sesiones) |
|------|--------------------------------|---------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1    | LUNA HENAO BEDOYA              | 51            | 17                                | 17                         | 100%                                                   |
| 2    | MARÍA SALOME RICAURTE RESTREPO | 51            | 17                                | 17                         | 100%                                                   |
| 3    | MANUELA RAMIREZ SEPULVEDA      | 51            | 17                                | 17                         | 100%                                                   |
| 4    | ISABELA SALAZAR AVENDAÑO       | 51            | 17                                | 17                         | 100%                                                   |
| 5    | HELENA LONDOÑO CASTRILLON      | 51            | 17                                | 17                         | 100%                                                   |
| 6    | ISABELLA OSPINA LAYOS          | 51            | 17                                | 17                         | 100%                                                   |
| 7    | MARÍA SALOME JIMENEZ ACEVEDO   | 51            | 17                                | 17                         | 100%                                                   |



CO-SC5133-1

**Indeportes Antioquia**

calle 48#70 - 180, Medellín. Tel: 520 08 90  
www.indeportesantioquia.gov.co

|                                                                                   |                                    |         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|------------|
|  | <b>PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO</b> | F-AT-35 | Version 10 |
|                                                                                   |                                    |         | 13/02/2023 |

| OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL          | Mejorar en las gimnastas el componente artístico en lo facial y corporal ,para obtener una mejor puntuación en las rutinas tanto individual como en conjunto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividades realizadas en el periodo |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Semana 1                             | Trabajos realizados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasos de danza aro y cinta.</li> <li>• Pasos de danza conjunto e individual.</li> <li>• Ajustes los elementos artísticos 3 cintas y 2 balones.</li> <li>• Enlaces del conjunto e individual por medio de repeticiones</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| Semana 2                             | Trabajos realizados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasos de danza individual, con y son música / aparato</li> <li>• Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros y en mazas individual.</li> <li>• Mejorar los intercambios</li> <li>• Se siguen con las charlas teóricas sobre el juzgamiento del panel artístico y de ejecución y de aparato</li> </ul>                                                                                                         |
| Semana 3                             | Trabajos realizados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquemas individuales de los 2 aparatos con sus respectivos pasos de danza y enlaces (balón y cinta)</li> <li>• todos los conteos de los tiempos reglamentarios en los Pasos de danza de los dos conjuntos</li> <li>• clase de baile</li> <li>• Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros y 2 balones.</li> <li>• los enlaces del conjunto e individual con más repeticiones</li> </ul>                     |
| Semana 4                             | Trabajos realizados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquemas individuales de los 4 aparatos con sus respectivos pasos de danza y enlaces</li> <li>• Mejorar los pasos de danza en las individuales.</li> <li>• Se perfeccionará los pasos de danza del conjunto tanto en 5 aros como en 3 cintas ,2 balones.</li> <li>• Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros y 2 balones.</li> <li>• los enlaces del conjunto e individual con más repeticiones</li> </ul> |



CO-SC5133-1

**Indeportes Antioquia**

calle 48#70 - 180, Medellín, Tel: 520 08 90  
www.indeportesantioquia.gov.co

|                                                                                   |                                    |         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|------------|
|  | <b>PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO</b> | F-AT-35 | Version 10 |
|                                                                                   |                                    |         | 13/02/2023 |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Semana 5</b> | Trabajos realizados:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasos de danza conjunto dos balones tres cintas, con y son música / aparato</li> <li>• Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros ,3 cintas y 2 balones.</li> <li>• Enlaces del conjunto e individual</li> <li>• Repetición de los esquemas del conjunto sin aparato.</li> <li>• Se Realizará charlas teóricas sobre el juzgamiento del panel artístico y de ejecución y de aparato</li> </ul> |

| <b>Informe de eventos y/o competencias en el periodo</b> |
|----------------------------------------------------------|
| <p>En este mes un hubo competencias.</p>                 |

| <b>Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>NOVEDADES MEDICAS:</b></p> <p>-una Henao: Los resultados de la resonancia en espalda no hubo hallazgos de lesiones, se remitió a fisioterapia en Indeportes Antioquia para un trabajo de fortalecimiento.</p> <p>-Helena Londoño: Aun a la espera de programación de terapias por parte de Indeportes Antioquia.</p> <p>-Isabela Salazar: Se encuentra en terapias con la fisioterapeuta de la liga para fortalecimiento de tobillos.</p> <p>-Manuela Ramírez: ya completo terapias con Indeportes Antioquia.</p> <p>-Salome Jiménez: ya completo terapias con Indeportes Antioquia.</p> <p>-Salomé Ricaurte: A la espera de valoración médica por molestia en el Isquiotibial.</p> <p>-Isabela Ospina: ya completo terapias con Indeportes Antioquia.</p> <p>Por lo anterior, las gimnastas que presentan lesiones o algún trauma la carga a nivel artístico será media alta ya que se requiere trabajo artístico para el próximo campeonato que el campeonato sudamericano de gimnasia rítmica en barranquilla.</p> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO</b> | Mejorar la calidad del movimiento necesario para obtener el máximo grado de interpretación artística, por medio de la música en sus diferentes ritmos en cada una de las modalidades tanto en el trabajo individual y en conjunto. |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



CO-SC5133-1

**Indeportes Antioquia**

calle 48#70 - 180, Medellín. Tel: 520 08 90  
www.indeportesantioquia.gov.co

|                                                                                   |                                    |         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|------------|
|  | <b>PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO</b> | F-AT-35 | Version 10 |
|                                                                                   |                                    |         | 13/02/2023 |

| Actividades planificadas para el siguiente periodo junio |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Semana 1</b>                                          | Trabajos a realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos de danza individual, con y son música / aparato</li> <li>Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros y en mazas individual.</li> <li>Mejorar los intercambios</li> <li>Se siguen con las charlas teóricas sobre el juzgamiento del panel artístico y de ejecución y de aparato</li> </ul>                                                                  |
| <b>Semana 2</b>                                          | Trabajos a realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos de danza individual, con música / aparato</li> <li>Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros</li> <li>Enlaces del conjunto e individual</li> <li>Se Realizará charlas teóricas sobre el juzgamiento del panel artístico y sus posibles penalizaciones.</li> </ul>                                                                                        |
| <b>Semana 3</b>                                          | Trabajos a realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos de danza sin aparato de cinta y balón. "conjunto".</li> <li>Enlaces de danza conjunto.</li> <li>Pasos de danza individuales,</li> <li>Ajustes los elementos artísticos 3 cintas y 2 balones.</li> <li>Enlaces del conjunto e individual por medio de repeticiones</li> <li>Clases de folklor internacional</li> </ul>                                              |
| <b>Semana 4</b>                                          | Trabajos a realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Esquemas individuales de los 4 aparatos con sus respectivos pasos de danza</li> <li>Mejorar los enlaces.</li> <li>Se perfeccionará los pasos de danza del conjunto tanto en 5 aros como en 3 cintas ,2 balones.</li> <li>Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros y 2 balones.</li> <li>los enlaces del conjunto e individual con más repeticiones</li> </ul> |
| <b>Semana 5</b>                                          | Trabajos a realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos de danza individual, con música / aparato</li> <li>Ajustes de elementos artísticos del conjunto 5 aros</li> <li>Enlaces del conjunto e individual</li> <li>Se Realizará charlas teóricas sobre el juzgamiento del panel artístico y sus posibles penalizaciones</li> </ul>                                                                                         |



CO-SC5133-1

**Indeportes Antioquia**

calle 48#70 - 180, Medellín. Tel: 520 08 90  
www.indeportesantioquia.gov.co

|                                                                                   |                                    |         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|------------|
|  | <b>PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO</b> | F-AT-35 | Version 10 |
|                                                                                   |                                    |         | 13/02/2023 |

| Observaciones del periodo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar el componente artístico, tanto en la expresión facial como la corporal</li> <li>• Enriquecer los esquemas con mejores enlaces</li> <li>• Segur con las clases de danza</li> <li>• Mejorar el grado de dificultad en el esquema</li> <li>• Ajustas esquemas por cuartos y por medios</li> <li>• Mejorar los esquemas de conjunto tanto en 5 aros como en el mixto.</li> </ul> |



**FIRMA**

**NOMBRE: Juan Carlos Montoya Uribe**

**71526393**



CO-SC5133-1

**Indeportes Antioquia**

calle 48#70 - 180, Medellín. Tel: 520 08 90  
[www.indeportesantioquia.gov.co](http://www.indeportesantioquia.gov.co)