Período de Informe	octubre			
Nombre contratista	SULMA SHIRLEY LAGUNA CUBIDES			
Tipo de documento	C,C.	**Numero de documento**	43628018	
Liga	DE PATINAJE DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	**Patinaje Artístico modalidad Danza**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**2**	**Masculino** Nro.	**2**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	212 -2023	**Informe de actividades No**	9	
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	70 horas	34	34	100%
2	Eliana Bedoya García	70 horas	34	34	100%
3	Miguel Arango	66 horas	34	32	92%
4	Jacobo Viera	66 horas	34	32	92%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Terminar con el proceso de Paulina Pérez para mundial e iniciar el trabajo y coreografía para juegos nacionales. Iniciar los procesos de la selección a juegos nacionales y acoplar la bases para definir elementos de los deportistas a juegos nacionales
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se realizó e inicio ejercicios de explosividad y llevarlos a pista con sus coreografías y se inició con la style solo transiciones y elemento uno por uno se hizo en zapatos y en patines ejercicios básicos de sensación.
Semana 2	Se trabajó explosividad de la misma manera que la semana pasada solo que para presentarlo con la free esta también se trabajó transición y elemento uno por uno. el trabajo fue global refiriéndome a su parte de performance y parte artística de sus movimientos corporales.
Semana 3	Trabajamos aumentando la intensidad con trabajo de la explosividad, pero con dos elementos y sus respectivas transiciones. este fue de la style. también antes de cada trabajo musical realizo trabajo técnico de sensaciones de posiciones correctas sin su desplazamiento solo estático y con y sin patines.
Semana 4	Se realizo trabajo de explosividad pero ya con sus free y variaciones de velocidad y pista se trabajara en paen la velocidad y la explosividad y en la liga velocidad y curva.

Semana 5	Aumentamos a realizar todos los elementos de las coreografías style y free con la velocidad y trabajo de explosividad.

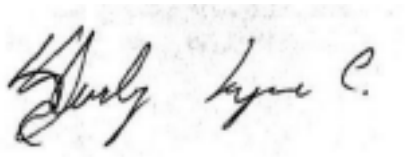
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No hubo eventos durante el periodo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se asistió a reunión el día viernes 6 de octubre en INDEPORTES ANTIOQUIA con el equipo interdisciplinario

OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO	Trabajar muy fuerte en el performance unido a la técnica para lograr un punto estable para lograr los mejores niveles en la competencia de juegos nacionales.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se trabajará muy fuerte aumentando toda la parte técnica mucho volumen, trabajaremos las dos danzas la free y la style haciendo mucho énfasis en el performance durante esta semana. y la energía aumentada al final de cada danza, será un máximo de 6 danza por día y un mínimo de 4
Semana 2	Se realizarán danzas completas en menor cantidad con aumento en lo físico. realizarán elementos individuales con enfatizando en la VELOCIDAD y la misma energía en el performance. los trabajos por elemento lo realizaran en diferente dimensión previendo la posible pista de competencia
Semana 3	Esta semana se tendrá aumento de las danzas completas enfatizando en la calidad de cada paso con variación en la dimensión de las danzas, se trabajará la style y la free de la misma manera. Se realizarán desde 4 danzas hasta 8
Semana 4	Bajaremos todo el volumen de danza para estar óptimos para las competencias de la semana siguiente, trabajaremos con más exactitud en las danzas y calidad de cada parte de danza. se realizarán dos danzas por día mínimo y por mitades.
Semana 5	Se realizarán visualizaciones y entrenamientos para la competencia

Observaciones del periodo

La realización de estos entrenamientos lo realizamos en la pista grande desplazándose a otros lugares. Los entrenamientos en la liga serían de forma que sin dejar de empujar deben ubicar su danza en este lugar ya que el posible espacio de competencia en juegos nacionales es una pista pequeña.
para los deportistas que no fueron seleccionados a juegos nacionales seguirán sus rutinas en sus respectivos clubes y así todos los entrenamientos estarán asignados al perfeccionamiento de las danzas de los deportistas a juegos nacionales.
los que están en este momento entrenando en sus clubes serían
Isabella Guerrero
Ana Sofia Aristizábal
Michel Upegui
Salome Upegui
Amelia Pérez
Isabela Amaya
Sofia Giraldo
Matías Montoya solo está haciendo en los entrenamiento de la selección la modalidad de libre.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Sulma Shirley Laguna Cubides