Período de Informe	FEBRERO				
Nombre contratista	DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	98558934		
Liga	ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA				
Deporte / modalidad	**GIMNASIA ARTÍSTICA**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**14**	**Masculino** Nro.		
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENEZ				
Número del contrato	140-2024	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Gimnasia, en la modalidad artística femenina, en categorías de Juegos Nacionales				

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	GINNA ESCOBAR	2.860 rp	13	13	100,00
2	MARÍA JOSÉ VILLEGAS	2.860 rp	13	13	100,00
3	JULIANA. OCHOA	2.860 rp	13	13	100,00
4	MARIANA AGUDELO	2.860 rp	13	13	100,00
5	SOFIA SANCHEZ	2.860 rp	13	13	100,00
6	JIMENA ALZATE	2.860 rp	13	13	100,00
7	SALOME RENGIFO	2.860 rp	13	13	100,00
8	MARIANGEL. GARCÍA	2.860 rp	13	13	100,00
9	MARIANGEL MANCO	2.860 rp	13	13	100,00
10	KAROL SANCHEZ	2.860 rp	13	13	100,00
11	FERNANDA AGUILAR	2.860 rp	13	13	100,00
12	PAULA MONTES	2.860 rp	13	13	100,00
13	SOFIA CORDOBA	2.860 rp	13	13	100,00
14	LUCIANA ZAPATA	2.860 rp	13	13	100,00

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	OBJETIVO GENERAL: GENERAR RESISTENCIA A LA FUERZA A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN DE LAS RUTINAS EN CADA UNO DE LOS APARATOS, CONSOLIDANDO EN CADA UNA DE LAS ATLETAS LOS ESQUEMAS EN FUNCIÓN DE UNA MEJOR EFECTIVIDAD
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• SE REALIZÓ PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DEL TREN INFERIOR • SE TRABAJÓ EN LA METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • SE REALIZÓ ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON ALTO VOLUMEN DE REPETICIÓN • SE HIZO METODOLOGÍA DE ELEMENTOS NUEVOS EN TODOS LOS APARATOS
Semana 2	• SE REALIZÓ PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE CORE A TRAVÉS DE POSTURAS GIMNASTICAS • SE TRABAJÓ METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • SE REALIZÓ ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON ALTO VOLUMEN DE REPETICIÓN • SE HIZO METODOLOGÍA DE ELEMENTOS NUEVOS EN TODOS LOS APARATOS
Semana 3	• SE TRABAJÓ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE POSTURAS GIMNASTICAS EN POSICIONES INVERTIDAS • SE HIZO METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • SE REALIZARÓN ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON UN 60 % DE INTESIDAD • SE INCORPORARON ELEMENTOS NUEVOS EN LA RUTINAS
Semana 4	
Semana 5	

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
PARTICIPACIÓN EN LA COPA MUNDO DE GIMNASIA EN EL CAIRO Y COTTBUS, CON NUESTRA GIMNASTA GINNA ESCOBAR CON UNA BUENA PARTICIPACIÓN EN EL INICIO DE LA TEMPORADA COMPETITIVA, LOGRANDO UN DESTACADO PUESTO 33 ENTRE MAS DE 63 GIMNASTAS EN LA PRUEBA DE VIGA.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
SE HA MANTENIDO CONVERSACIONES CON EL METODOLOGO CON EL OBJETIVO DE MANTER UN CORRECTO PLAN DE TRABAJO

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	OBJETIVO GENERAL: GENERAR RESISTENCIA A LA FUERZA A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN DE LAS RUTINAS EN CADA UNO DE LOS APARATOS, CONSOLIDANDO EN CADA UNA DE LAS ATLETAS LOS ESQUEMAS EN FUNCIÓN DE UNA MEJOR EFECTIVIDAD. -
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DEL TREN INFERIOR • METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON ALTO VOLUMEN DE REPETICIÓN • METODOLOGÍA DE ELEMENTOS NUEVOS EN TODOS LOS APARATOS
Semana 2	• PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE CORE A TRAVÉS DE POSTURAS GIMNASTICAS • METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON ALTO VOLUMEN DE REPETICIÓN • METODOLOGÍA DE ELEMENTOS NUEVOS EN TODOS LOS APARATOS
Semana 3	• PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE POSTURAS GIMNASTICAS EN • POSICIONES INVERTIDAS • METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS

	ELASITICAS • ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON UN 60 % DE INTESIDAD • INCORPORACIÓN DE ELEMENTOS NUEVOS EN LA RUTINAS
Semana 4	• PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE VELOCIDAD • METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON UN 70 % DE EFICIENCIA • INCORPORACIÓN DE ELEMENTOS NUEVOS EN LA RUTINAS
Semana 5	• PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE VELOCIDAD • METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON UN 80 % DE EFICIENCIA • INCORPORACIÓN DE ELEMENTOS NUEVOS EN LA RUTINAS

Observaciones del periodo
• REALIZAR EVALUACIONES GENERALES CON EL ÁREA DE MEDICINA DEPORTIVA. • MANTENER EL BIENESTAR DE LAS ATLETAS, A TRAVÉS DE LOS APOYOS QUE BIEN NOS • BRINDA LA INSTITUCIÓN • SE REALIZARÁN DOS CONTROLES TÉCNICOS COMO PREPARACIÓN AL CHEQUEO NACIONAL

FIRMA

NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ