Período de Informe	marzo			
Nombre contratista	Jair Manuel Gil Diaz			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	78.296.925	
Liga	Liga Antioqueña de bolo			
Deporte / modalidad	**Bolo**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**9**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño			
Número del contrato	139	**Informe de actividades No**	2	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de iniciación y desarrollo para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de la Liga Antioqueña de Bolo, en categorías menores.			

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	Isabella Osorno Posada	36	18	18	100%
2	María Lucia Saavedra Torres	36	18	18	100%
3	Andrés Felipe Buitrago	36	18	18	100%
4	Tomas Álvarez Escobar	28	18	14	78%
5	Tomas Gallego	28	18	14	78%
6	Emiliano Sierra Lotero	32	18	16	89%
7	Mariana Naranjo	32	18	16	89%
8	Juan Manuel Arango	36	18	18	100%

9	Mariana Ángel	36	18	18	100%
10	Samuel Osorno Posada	36	18	18	100%
11	José Manuel Mateus	30	18	15	83%
12	Susana Álvarez	30	18	15	83%
13	Sofia Zea	34	18	17	94%
14	Camilo Medina	28	18	14	78&
15	María Antonia Marín	32	18	16	89%
16	Vanessa Garzón	36	18	18	100%
17	Tomas Riascos	32	18	16	89%
18	Isabella Salazar	36	18	18	100%
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mediante ejercicios sin y con implemento ir regulando el incremento de los estímulos para alcanzar la forma deportiva. -
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	➢ Trabajos de técnica básica relacionadas con la posición de salida ➢ Trabajos propioceptivos ➢ Trabajos físicos para fortalecer la zona Core ➢ Trabajos de fortalecimiento cardiovascular ➢ Trabajos desde distintas zonas de la pista ➢ Juego libre
Semana 2	➢ Lanzamientos libres con correcciones individuales ➢ Ejercicios dirigidos a mejorar la liberación del pulgar ➢ Ejercicios dirigidos a mecanizar la conversión de algunas medias ➢ Test teórico ➢ Test físico ➢ Trabajos de precisión Simulacros de competencia
Semana 3	➢ Ejercicios dirigidos a mejorar la altura del péndulo ➢ Ejercicios dirigidos para mejorar la dirección del péndulo ➢ Trabajos de precisión ➢ Sentadillas y abdominales básicas ➢ Trabajos de salto a la cuerda ➢ Trabajos de flexores y extensores de muñeca

Semana 4	➢ Acompañamiento en chequeo de mes ➢ Acompañamiento en chequeo de mes ➢ Acompañamiento en chequeo de mes ➢ Trabajos de recuperación activa ➢ Trabajos de fortalecimiento muscular ➢ Trabajos de precisión ➢ Juegos lúdicos
Semana 5	➢ Seguimiento y control a los trabajos realizados ➢ Análisis de videos ➢ Juegos lúdico deportivos ➢ Reunión con la escuela de padres ➢ Simulacros de competencia para trabajar la socia afectividad ➢ Lanzamientos libres con correcciones individuales

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
La liga antioqueña de bolo realizó en torneo municipal valido para escoger las selecciones sub 12 y sub 14 de aquí salieron 17 deportistas que nos representarán en el torneo nacional de menores

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	Conseguir cuatro medallas de oro en el torneo nacional de menores. Mejorar las capacidades físicas relacionadas con nuestro deporte
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	

	Acompañamiento a la selecciones sub 12 y sub 14 en la ciudad de Armenia
Semana 2	➢ Análisis de la participación de la delegación en el torneo sub 12 y sub 14 ➢ Trabajos dirigidos a mejorar la liberación del pulgar ➢ Trabajos dirigidos a mecanizar medias ➢ Trabajos de ángulos ➢ Ejercicios del caminado ➢ Trabajos de flexibilidad general ➢ Trabajos propioceptivos
Semana 3	➢ Ejercicios dirigidos a mejorar la altura del péndulo ➢ Ejercicios dirigidos para mejorar la dirección del péndulo ➢ Trabajos de precisión ➢ Sentadillas y abdominales básicas ➢ Trabajos de salto a la cuerda ➢ Trabajos de flexores y extensores de muñeca
Semana 4	➢ Ejercicios para fortalecer el tren inferior ➢ Trabajos socioafectivos ➢ Trabajos de atención y concentración ➢ Lanzamientos libres con correcciones individuales ➢ Ejercicios para mejorar el acompañamiento de la bola Juego libre con correcciones individuales
Semana 5	➢ Seguimiento y control a los trabajos realizados ➢ Análisis de videos ➢ Juegos lúdico deportivos ➢ Reunión con la escuela de padres ➢ Simulacros de competencia para trabajar la socia afectividad ➢ Lanzamientos libres con correcciones individuales

Observaciones del periodo
No aplica para este periodo

FIRMA: 

NOMBRE: Jair Manuel Gil Diaz