Período de Informe	Agosto				
Nombre contratista	Tatiana León Valencia				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1007239999		
Liga	Liga Antioqueña de Taekwondo				
Deporte / modalidad	**Poomsae**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**11**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno				
Número del contrato	533	**Informe de actividades No**	001		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de taekwondo para INDEPORTES 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	Emmanuel Ramírez	900min	10	10	100%
2	Isabel Ramirez Florez	900min	10	10	100%
3	Isabella Gómez	900min	10	10	100%
4	Jacob Correa Otalvaro	900min	10	10	100%
5	Juan Felipe Solá	900min	10	10	100%
6	Juan José Trochez	900min	10	10	100%
7	Juan Pablo Espitia Echeverri	900min	10	10	100%
8	Juanita Sepulveda Uribe	900min	10	10	100%
9	Laura Osorno Restrepo	900min	10	10	100%
10	Leonel Tovar Villa	900min	10	10	100%
11	Luisa Osorno Restrepo	900min	10	10	100%
12	María Antonia Pérez	900min	10	10	100%
13	Mariana Agudelo Pabón	900min	10	10	100%
14	Matías Fernandez Serna	900min	10	10	100%

15	Miguel Ángel Hurtado Roldán	900min	10	10	100%
16	Pablo Arango	900min	10	10	100%
17	Simón Villa Betín	900min	10	10	100%
18	Stephany Cardona Restrepo	900min	10	10	100%
19	Susana Isaza Restrepo	900min	10	10	100%
20	Susana Ramírez	900min	10	10	100%
21	Willeymar Palacios Ramirez	900min	10	10	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Se enfocan los esfuerzos en el trabajo técnico de ejercicios de halterofilia y la mejora de los elementos para el poomsae freestyle
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	N/A
Semana 2	N/A
Semana 3	N/A
Semana 4	Trabajo técnico enfocado en la velocidad de ejecución de movimientos de brazos y pateos, además de buscar mayor altura en el pateo. Seguir fortaleciendo aspectos técnicos para el poomsae freestyle como lo son las múltiples, el yop saltando, el gradiente, el kyorugui y habilidades acrobáticas

	como el aerial y folia (comenzar a enseñarles movimientos de brazos para una poomsae genérica que todos hagan).
Semana 5	Trabajo técnico de ejercicios de halterofilia (estamos buscando que los deportistas comiencen a realizar trabajo de pesas, para mejorar su composición corporal), además mejorar en el poomsae tradicional y freestyle, buscando minimizar las lesiones.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este periodo no se han realizado competencias.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No se han realizado actividades de apoyo con el equipo psicosocial de Indeportes.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realización del tercer Campamento Selectivo y aplicación de la Batería de Test de detección temprana de talento, enfocando los esfuerzos en la modalidad de poomsae freestyle.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Trabajo con enfoque en los recorridos, el volumen de los movimientos, el contraste y la firmeza.
Semana 2	Trabajo con enfoque en los recorridos, el volumen de los movimientos, el contraste y la firmeza con aplicación al poomsae tradicional y freestyle.

Semana 3	Realización del **campamento selectivo** y aplicación de batería de test.
Semana 4	Enfoque en la flexibilidad y recuperación y/o regeneración física.
Semana 5	Enfoque técnico (en los conceptos generales del poomsae como el ritmo de las ejecuciones) con miras a la 4ta y 5ta competencia fundamental del año.

Observaciones del periodo
A continuación, relaciono las actividades que hemos realizado: 1. Se inician entrenamientos con enfoque en movimientos básicos olímpicos de halterofilia y **se realizan prácticas de velocidad con el Encoder.** 2. **Visita técnica al club de taekwondo Seung-Lí de Itagüí:** La sesión técnica contó con alrededor de 23 deportistas, de los cuales 4 deportistas actualmente hacen parte del proceso de pre selección de poomsae. 3. Se continúan los entrenamientos de gimnasia con el **profesor Harold Cuesta,** gracias a la gestión del profesor, se ha abierto la oportunidad de que todo el grupo de deportistas cuente con la posibilidad de entrenar en el coliseo de gimnasia los días **domingo a las 2pm pagando una cuota mensual de $20.000 pesos** por cada alumno a un club suscrito.

Tatiana León...

_____

FIRMA:

NOMBRE: TATIANA LEÓN VALENCIA.