Período de Informe	Octubre				
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.	**7**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno				
Número del contrato	533	**Informe de actividades No**	003		
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	1620min	18	9	50%
2	Isabel Ramirez Florez	1620min	18	17	94%
3	Isabella Gómez	1620min	18	17	94%
4	Jacob Correa Otalvaro	1620min	18	13	72%
5	Juan Felipe Solá	1620min	18	9	50%
6	Juan Pablo Espitia Echeverri	1620min	18	15	83%
7	Juanita Sepulveda Uribe	1620min	18	9	50%
8	Laura Osorno Restrepo	1620min	18	15	83%
9	Luisa Osorno Restrepo	1620min	18	12	67%
10	María Antonia Pérez	1620min	18	12	67%
11	Mariana Agudelo Pabón	1620min	18	14	78%
12	Matías Fernandez Serna	1620min	18	10	56%
13	Pablo Arango	1620min	18	10	56%
14	Simón Villa Betín	1620min	18	9	50%

15	Stephany Cardona Restrepo	1620min	18	15	83%
16	Susana Isaza Restrepo	1620min	18	8	44%
17	Susana Ramírez	1620min	18	11	61%
18	Willeymar Palacios Ramirez	1620min	18	6	33%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	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 y seguirnos preparando para llegar en el punto óptimo a la 4ta y 5ta competencia fundamental del año.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajo técnico de Ap – Yop (pateo) enfocado en la velocidad y altura. Técnica de brazos con mayor enfoque en el contraste y transferencia al Poomsae. Espacio de creatividad para las coreografías.
Semana 2	Trabajo técnico de Ap - Dollyo - Yop (pateo) enfocado en la potencia, pie de base y la postura. Técnica de brazos con mayor enfoque en la potencia y transferencia al Poomsae. Técnica de posiciones con enfoque en la firmeza y velocidad de desplazamientos. Se sigue avanzando en la creación y corrección de la coreografía de Poomsae Freestyle.
Semana 3	Técnica de brazos con mayor enfoque en la potencia y transferencia al Poomsae. Técnica de posiciones con enfoque en la firmeza y velocidad de desplazamientos.
Semana 4	Trabajo técnico de Ap en Pooms y Yop en Pooms, mayor volumen de Poomsae. Continuar con el poomsae freestyle.
Semana 5	Tercer campamento Selectivo.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Tercer Campamento Selectivo de Poomsaes.

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	Continuar preparándonos para llegar en el punto óptimo a la 4ta competencia fundamental del año (Copa Navidad Noviembre 30 - Diciembre 1) y 5ta competencia fundamental del año (Copa Federación Diciembre 15 – 16).
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Retroalimentación del Campamento. Trabajo condicional con enfoque en la potencia y transferencia al poomsae. Continuar avanzando en la poomsae freestyle.
Semana 2	Trabajo condicional con enfoque en la potencia y transferencia al poomsae. Más enfoque en la flexibilidad. Continuar con la poomae freestyle.
Semana 3	Trabajo condicional con enfoque en la potencia y transferencia al poomsae. Más enfoque en la flexibilidad. Continuar con la poomae freestyle.
Semana 4	Trabajo de alta intensidad de poomsae.

	Trabajo condicional con enfoque en la resistencia para freestyle. Más enfoque en la flexibilidad.
Semana 5	Trabajo de alta intensidad de poomsae. Trabajo condicional con enfoque en la resistencia para freestyle. Más enfoque en la flexibilidad.

Observaciones del periodo

Tercer Campamento Selectivo.

En esta tercera versión del campamento hemos optado por realizarlo de una manera diferente. El **campamento fue 100% competitivo.** Todos los días realizamos distintas pruebas, que les otorgaron a los deportistas puntuación de acuerdo a sus resultados. Los deportistas con más puntos en todas las pruebas obtuvieron una distinción especial al final del campamento; también convocamos **3 deportista destacados del equipo de mayores** que nos ayudaron a calificar, compartieron sus conocimientos e impartieron entrenamientos a los deportistas, ayudando a mantener un ambiente de **tensión y exigencia mayor.**

Hubo dos categorías, de 9 a 11 años y de 12 años en adelante, sin distinción de género.

Pruebas a realizadas.

Pruebas físicas:
1. Saltos en plataforma
2. Parada de manos isométrica
3. Sentadilla isométrica
4. Plancha isométrica

Pruebas técnicas:
1. Ap Chagui y Yop Chagui
2. Poomsae
3. Combo freestyle
4. Patadas Múltiples
5. Gradiente - 540°
6. Coreografía - Radio
7. Yop saltando
8. Poomsae creativo

Clasificación general.
La clasificación general, se sacó sumando los puntajes de las 12 pruebas y se premió a los 3 primeros lugares de cada categoría.

LOS DEPORTISTAS DESTACADOS FUERON:

Categoría 9 – 11 años:
1. Simón Villa – Primer Lugar
2. Isabel Ramírez – Segundo Lugar
3. Matías Fernández – Tercer Lugar
4. Isabela Gozález – Cuarto Lugar
5. Mariana Agudelo – Quinto Lugar

Categoría 12 años en adelante:
1. Juan Pablo Espitia – Primer Lugar
2. María Antonia Pérez – Segundo Lugar
3. Laura Osorno – Tercer Lugar

Asistieron 19 deportistas de 8 clubes todos con el 100% de asistencia.

Por otra parte, se continúan los entrenamientos de gimnasia con el profe Harold Cuesta, los cuales nos aportan grandemente en el proceso del poomsae freestyle.

Tatiana León...

_____

FIRMA:

NOMBRE: TATIANA LEÓN VALENCIA.