Período de Informe	octubre				
Nombre contratista	Juan Carlos Montoya Uribe				
Tipo de documento	cc	**Numero de documento**	71526393		
Liga	Antioqueña de gimnasia				
Deporte / modalidad	**Gimnasia rítmica**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**11**	**Masculino** Nro.	**0**	
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro Rincón				
Número del contrato	569	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de gimnasia para INDEPORTES ANTIOQUIA.				

Nro.	Nombre	Volumen en horas	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	LUNA HENAO BEDOYA	33	15	11	73%
2	MARÍA SALOME RICAURTE RESTREPO	45	15	15	100%
3	MARÍA SALOME JIMENEZ ACEVEDO	45	15	15	100%
4	ISABELA SALAZAR AVENDAÑO	45	15	15	100%
5	HELENA LONDOÑO CASTRILLON	15	15	5	33%
6	ISABELLA OSPINA LAYOS	45	15	15	100%
7	ISABELLA POSADA RODRIGUEZ	45	15	15	100%
8	VALENTINA BETANCUR MORENO	45	15	15	100%
9	DHANNA CASTRO PEÑA	45	15	15	100%
10	SUSANA TORRES	45	15	15	100%
11	SARA GIRALDO	24	15	8	53%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar las capacidades físicas, expresivas y técnicas de las gimnastas mediante la integración de la danza en los entrenamientos de gimnasia rítmica, con el fin de mejorar su coordinación, flexibilidad, musicalidad y creatividad, optimizando su rendimiento competitivo y artístico.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos a realizados: • Se llevó a cabo clases de expresión corporal • Se realizaron pasadas de los aparatos sin música • Se ejecutaron pasadas de los aparatos con música • Se revisaron las rutinas de mazas y cinta. • Se trabajó en el esquema del conjunto juvenil con mazas • Se revisaron todos los aspectos técnicos y artísticos en las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Se evaluaron las rutinas de balón y aro. • Se hicieron dos repeticiones de las pasadas en todos los aparatos. • Se ajustó la sincronización entre la música y los aparatos. • Se avanzó con el montaje del conjunto juvenil • -Se realizaron chequeos.
Semana 2	Trabajos a realizados: • Se impartió una clase de baile de jazz y folclor colombiano • Se practicaron pasadas de los aparatos sin música • Se realizaron pasadas de los aparatos con música • Se revisaron las rutinas de mazas y balón • Se perfeccionó el esquema del conjunto juvenil con mazas. • Se evaluaron todos los elementos técnicos y artísticos en las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Se revisaron las rutinas de cinta y aro • Se trabajó en la sincronización entre la música y los aparatos • Se optimizó el conjunto juvenil.
Semana 3	Trabajos a realizados: • Se ejecutaron y perfeccionaron todos los pasos de danza. • Se corrigieron las AD en las rutinas • Se mejoraron los intercambios y colaboraciones en el dúo • Se realizaron pasadas parciales de las rutinas de mazas y balón. • Se perfeccionó el esquema de cinta y aro. • Se revisaron los pasos de danza y los enlace en las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Se evaluaron y corrigieron los riesgos en las rutinas • Se participó en una clase de jazz. • Se revisó el manejo de los aparatos y las conexiones en todas las rutinas. • Se asistió a una clase de tango y bachata para mejorar la expresión artística.

Semana 4	Trabajos a realizados: • Se realizó la clase de baile de jazz. • Se realizaron pasadas de aparato con música • Se practicaron y perfeccionaron los pasos de danza • Se revisaron y ajustaron las rutinas de mazas y balón • Se llevó a cabo la revisión del conjunto juvenil • Se perfeccionó el esquema del conjunto juvenil con aros • Se revisaron todos los componentes técnicos y artísticos en las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Se revisaron y mejoraron las rutinas de balón y mazas • Se mejoró la sincronización entre música y aparatos
Semana 5	Trabajos a realizados: • Se desarrollaron los esquemas de cinta y aro • Se completaron los esquemas de balón y mazas • Se mejoraron los elementos artísticos del dúo • Se revisaron las AD de las rutinas individuales • Se trabajó en mejorar el dúo • Se incrementó la dificultad de los aparatos mazas y cinta • Se corrigieron algunas AD y riesgos • Se mejoró el conjunto juvenil • Se limpiaron los pasos de danza

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No se realizó ni eventos ni competencias en este mes.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Novedades medicas: •**Luna Henao:** Se encuentra en trabajos de fisioterapia con la liga Antioqueña de Gimnasia para un trabajo de fortalecimiento general. •**Helena Londoño**: Se encuentra en trabajos de fisioterapia en Indeportes Antioquia •I**sabela Salazar:** Sin novedad

•**María Salomé Ricaurte**: Se encuentra en trabajos de fisioterapia con la liga Antioqueña de Gimnasia
•**Isabela Ospina:** Se encuentra en trabajos de fisioterapia en Indeportes Antioquia
•**María Salome Jiménez**: ya completo terapias con Indeportes Antioquia.
•**Valentina Betancur**: Sin Novedad
•**Susana Torres:** Presenta Dolor en la rodilla izquierda y el isquiotibial derecho. A espera de la cita día 22 de octubre
•**Isabella Posada**: Sin Novedad
•**Sara Giraldo**: Se encuentra en trabajos de fisioterapia con la liga Antioqueña de Gimnasia.
•**Dhanna Castro:** se encuentra en fisioterapia en Indeportes Antioquia

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar la precisión, fluidez y calidad técnica de los movimientos en las rutinas de gimnasia rítmica, mediante la optimización de la técnica, la coordinación, el control corporal y la expresión artística, con el fin de maximizar el rendimiento en competencias y fomentar el desarrollo integral de las gimnastas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Trabajos a realizar: • Refinar los pasos de danza, buscando mayor limpieza y precisión. • Revisar y ajustar las AD de las rutinas individuales. • Mejorar los elementos artísticos del dúo. • Incrementar la dificultad en las rutinas con mazas y cinta. • Desarrollar los esquemas de balón y mazas. • Corregir AD y riesgos identificados en las rutinas. • Perfeccionar el esquema de cinta y aro. • Optimizar la coordinación y técnica del dúo. • Mejorar la cohesión y ejecución del conjunto juvenil.
Semana 2	Trabajos a realizar: • Realizar y perfeccionar todos los pasos de danza • Corregir las AD y ajustar los riesgos. • Mejorar los intercambios y colaboraciones del dúo. • Realizar pasadas por medios de las rutinas de mazas y balón • Perfeccionar el esquema de cinta y aro • Revisar y afinar los pasos de danza y enlace en las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Revisar el manejo y las conexiones de los aparatos en todas las rutinas. • Participar en clase de contemporáneo. • Completar la clase de baile de tango y bachata para mejorar la expresión artística.
Semana 3	Trabajos a realizar: • Revisar todos los componentes técnicos y artísticos en las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Ejecutar pasadas de aparato sin música.

	• Ejecutar pasadas de aparato con música. • Trabajar en el esquema del conjunto juvenil con mazas. • Mejorar la sincronización entre la música y los aparatos • Realizar una clase de expresión corporal • Revisar las rutinas de mazas y cinta. • Revisar las rutinas de balón y aro. • Realizar **dos repeticiones de las pasadas en todos los aparatos. • Realizar los chequeos*necesarios para verificar el progreso. • Mejorar el conjunto juvenil. • -mejorar el dúo misto y senior y el dúo dos aros juvenil
Semana 4	Trabajos a realizar: • Realizar una clase de expresión corporal. • Practicar pasadas de aparato con música • Revisar las rutinas de mazas y balón • Sincronizar el dúo senior mixto • Mejorar el dúo juvenil 2 aros • Perfeccionar el esquema del conjunto juvenil con mazas. • Revisar todos los componentes técnicos y artísticos las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Revisar las rutinas de cinta y aro • Mejorar la sincronización entre música y aparatos. • Perfeccionar el conjunto juvenil.
Semana 5	Trabajos a realizar: • Revisar las rutinas de balón y mazas • Practicar pasadas de aparato con música. • Realizar una clase de baile de jazz. • Revisar las rutinas de mazas y balón • Mejorar la sincronización entre música y aparatos. • Revisar todos los componentes técnicos y artísticos en las rutinas de cinta, balón, mazas y aro. • Perfeccionar los pasos de danza • Realizar la revisión del conjunto juvenil. • Perfeccionar el esquema del conjunto juvenil con aros y mazas.

Observaciones del periodo
1. Mejoras en las rutinas con aparatos (mazas, aro, cinta, balón): - En las rutinas con mazas, se buscará perfeccionar la sincronización, poniendo especial atención en la precisión de los lanzamientos y recepciones. - Para las rutinas con aro, se trabajará en la fluidez de los giros y en el control del aparato durante las secuencias más complejas.

- Las rutinas con cinta se enfocarán en optimizar la limpieza de las figuras y en mantener la continuidad de los movimientos, minimizando nudos o enredos.
- En la rutina con balón, se mejorará tanto la velocidad como el control del aparato, especialmente en las transiciones entre secuencias.

2. Conjunto juvenil:
- El equipo juvenil se enfocará en mejorar la cohesión grupal, con énfasis en la sincronización precisa de los movimientos colectivos y en la uniformidad de la expresión artística.
- Se optimizarán las transiciones entre las gimnastas y se trabajará en la fluidez de los enlaces entre los distintos elementos técnicos.

3. Dúo con balones:
- El dúo de balones se concentrará en afinar la coordinación entre las gimnastas, asegurando que los lanzamientos y recepciones se realicen simultáneamente y con mayor precisión.
- Se trabajará en mejorar la interacción entre las gimnastas, destacando la conexión y la estética visual de la rutina.

4.Dúo mixto con balón y cinta:
-El dúo mixto se enfocará en sincronizar las transiciones entre el balón y la cinta, garantizando fluidez y precisión en los lanzamientos y recepciones. Se trabajará en mantener la limpieza de los movimientos con la cinta, evitando enredos, y en fortalecer la conexión entre los gimnastas, logrando una rutina impactante y armoniosa, tanto a nivel técnico como artístico.

5.Clase de expresión corporal:
-En la clase de expresión corporal, se trabajará en mejorar la conciencia y el control del cuerpo, desarrollando la capacidad de transmitir emociones a través de los movimientos. Se pondrá énfasis en la fluidez, la creatividad y la interpretación, ayudando a las gimnastas a expresar la musicalidad y la narrativa de sus rutinas. Además, se buscará mejorar la postura, la coordinación y la conexión entre los movimientos técnicos y la expresión artística, permitiendo que cada gesto tenga un impacto visual y emotivo.

FIRMA: 

NOMBRE: **Juan Carlos Montoya Uribe**

71526393

: