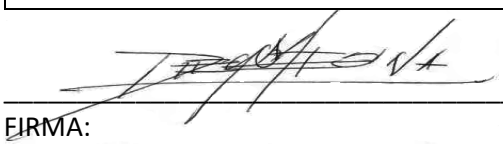
Período de Informe	OCTUBRE			
Nombre contratista	DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	98558934	
Liga	ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA			
Deporte / modalidad	**GIMNASIA ARTÍSTICA**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**14**	**Masculino** Nro.	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCON			
Número del contrato	565-2024	**Informe de actividades No**	03	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de gimnasia 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	GINNA ESCOBAR	2.400 rp	27	27	100,00
2	M.JOSE VILLEGAS	1.900 rp	27	21	77,78
3	JULIANA. OCHOA	2.400 rp	27	27	100,00
4	MARIANA AGUDELO	2.400 rp	27	27	100,00
5	JIMENA ALZATE	2.400 rp	27	27	100,00
6	SALOME RENGIFO	1.500 rp	27	27	100,00
7	MARIANGEL. GARCÍA	2.400 rp	27	27	100,00
8	MARIANGEL MANCO	2.400 rp	27	27	100,00
9	SOFIA SANCHEZ	2.400 rp	27	27	100,00
10	KAROL SANCHEZ	2.400 rp	27	27	100,00
11	M.FERNANDA AGULAR	1.500 rp	27	27	100,00
12	PAULA MONTES	2.400 rp	27	27	100,00
13	SOFIA CORDOBA	2.400 rp	27	27	100,00
14	LUCIANA ZAPATA	2.400 rp	27	27	100,00

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	• CONSERVAR EL PROCESO DE VOLUMEN DE ELMENTOS NUEVOS Y AUMENTAR EL NIVEL TÉCNICO CON LAS GIMNASTAS JUVENILES DE CARA A LOS JUEGOS NACIONALES.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• SE REALIZÓ LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DEL TREN INFERIOR • SE TRABAJÓ EN LA METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • SE TRABAJÓ EN LAS NUEVAS ESTRUCTURAS DE LOS ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON ALTO VOLUMEN DE REPETICIÓN • SE REALIZÓ LA 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 MITADES DE ESQUEMAS EN MITADES CON LA NUEVA DIFICULTAD EN TODOS LOS APARATOS • SE CONTINUO EN LA METODOLOGÍA DE ELEMENTOS NUEVOS EN TODOS LOS APARATOS
Semana 3	• SE TRABAJÓ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE POSTURAS GIMNASTICAS EN POSICIONES INVERTIDAS • SE CUMPLIÓ CON LA METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • SE REALIZÓ ESQUEMAS BASE CON UN ALTO VOLUMEN • SE INCORPORARON ELEMENTOS NUEVOS EN LA RUTINAS
Semana 4	• SE TRABAJÓ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE VELOCIDAD • SE MANTUVO LA METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • SE CONTINUÓ CON MITADES DE ESQUEMAS CON LOS ELEMENTOS NUEVOS.
Semana 5	• SE TRABAJÓ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE VELOCIDAD • SE MANTUVO LA METODLOGIA DE ACROBACIA DE MAYOR DIFICULTAD EN CAMAS ELASITICAS • SE CONTINUÓ CON MITADES DE ESQUEMAS CON LOS ELEMENTOS NUEVOS.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
SE REALIZÓ EL CONTROL TÉCNICO NACIONAL DE LAS CATEGORIAS JUVENILES E INFANTILES LOGRANDO EL PRIMER LUGAR EN PREJUVENIL E INFANTIL

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)	
• SE HA VENIDO TRABAJANDO CON TODO EL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE LOS ENTRENAMIENTOS Y CUMPLIMIENTO DEL PLAN	
OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	• LOGRAR UN ALTO NIVEL TÉCNICO CON LAS GIMNASTAS JUVENILES DE CARA A LOS JUEGOS NACIONALES JUVENILES.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• SE REALIZARÁ UN TRABAJO ESPECÍFICO DE FLEXIBILIDAD ACTIVA • SE TRABAJARÁ EN LA METODOLOGÍAS EN CAMAS ELASITICAS PARA SUELO Y SALTO • SE TRABAJARÁ EN LAS ESTRUCTURAS DE LOS ESQUEMAS EN TODOS LOS APARATOS CON ALTA CALIDAD DE EJECUCIÓN • SE HARÁ METODOLOGÍA DE ELEMENTOS INESTABLES EN CADA UNO DE LOS APARATOS
Semana 2	• SE REALIZARÁ PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE CORE A TRAVÉS DE POSTURAS GIMNASTICAS • SE TRABAJARÁ METODLOGIA DE LA ACROBACIA EN CAMAS ELASITICAS • SE REALIZARÁM ESQUEMAS COMPLETOS EN TODOS LOS APARATOS
Semana 3	• SE TRABAJARÁ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE POSTURAS GIMNASTICAS EN TODAS LAS POSICIONES • SE HARÁN METODLOGIA DE ACROBACIA EN CAMAS ELASITICAS • SE REALIZARÁN ESQUEMAS CON ALTA CALIDAD EN LA EJECUCIÓN
Semana 4	• SE TRABAJARÁ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE VELOCIDAD • SE MANTENDRÁN LA METODLOGIA EN CAMAS ELASITICAS • SE CONTINUARÁ CON ESQUEMAS COMPLETOS EN CADA UNO DE LOS APARATOS.
Semana 5	• SE TRABAJARÁ EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA DE VELOCIDAD • SE CONTINUARÁ CON ESQUEMAS COMPLETOS EN TODOS LOS APARATOS
Observaciones del periodo	
• REALIZAR TRABAJOS ESPECIFICOS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ATLETAS CON EL EQUIPO INTERDICSIPLINARIO • MANTENER EL BIENESTAR DE LAS ATLETAS, A TRAVÉS DE LOS APOYOS QUE BIEN NOS BRINDA LA INSTITUCIÓN • SE REALIZARÁN DOS CONTROLES PEDAGÓGICOS DE CUMPLIMENTO DE LOS ELEMENTOS NUEVOS.	



FIRMA:

NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO MEDINA GÓMEZ