| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | **ULTIMO PAGO** | | | | |
| **Nombre contratista** | Margarita Rosa Castaño Murillo | | | | |
| **Tipo de documento** | **CC** | **Numero de documento** | 42888951 | | |
| **Liga** | De Judo | | | | |
| **Deporte / modalidad** | **Judo Katas** | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **4** | **Masculino** Nro. | **4** | |
| **Supervisor del contrato** | Jairo de Jesús Jiménez Moreno<br>Supervisor suplente: Andrés Roberto Gómez Castaño | | | | |
| **Número del contrato** | **269** | **Informe de actividades No** | **9** | | |
| **Objeto del Contrato** | Prestación de servicios de un entrenador Principal para la realización del proceso selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias de la Liga Antioqueña de Judo, en la modalidad katas, en categorías de Juegos Nacionales. | | | | |

| **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 | Laura María Jaramillo Palacio | 1440 | 12 | 12 | 100 |
| 2 | Pamela Hernández Ortiz | 1440 | 12 | 12 | 100 |
| 3 | Gustavo Andrés León Mariño | 1440 | 12 | 12 | 100 |
| 4 | Anyinzan Palacio Giraldo | 1320 | 12 | 11 | 92 |
| 5 | Sandra Patricia Tarazona Burgos | 1320 | 12 | 11 | 92 |
| 6 | Valentina Moreno Londoño | 840 | 12 | 7 | 58 |
| 7 | Juan Diego Ruiz Castro | 1320 | 12 | 11 | 92 |
| 8 | Yulder Estiver Gil Posada | 1200 | 12 | 10 | 83 |
| • Valentina Moreno sufrió un accidente de transito que le empeoraron algunas lesiones, tiene cita con el ortopedista para cirugía de rodilla. (ver siguiente ítem) | | | | | |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Disminuir la carga de trabajo y realizar actividades que nos generen bienestar físico y mental para finalizar el año. |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | En la preparación física se ha individualizado un poco el trabajo por el tema de recuperación de lesiones, algunos en hidroterapia, otros con trabajos resistencia, fuerza y masajes.<br>En la parte técnica ya le bajamos la carga y se vienen realizando trabajos sin judogi, realizando ejercicios gimnásticos que nos ayuden a mejorar una técnica, o una postura. |
| **Semana 2** | En la preparación física se ha individualizado un poco el trabajo por el tema de recuperación de lesiones, algunos en hidroterapia, otros con trabajos resistencia, fuerza y masajes.<br>En la parte técnica ya le bajamos la carga y se vienen realizando trabajos sin judogi, realizando ejercicios gimnásticos que nos ayuden a mejorar una técnica, o una postura. |
| **Semana 3** | En la preparación física se ha individualizado un poco el trabajo por el tema de recuperación de lesiones, algunos en hidroterapia, otros con trabajos resistencia, fuerza y masajes. |
| **Semana 4** | NA |
| **Semana 5** | NA |

| |
|---|
| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |

| |
|---|
| NA |

| **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)** |
|---|
| **Laura Jaramillo:** Osteoartrosis bilateral de rodillas, Continúa fisioterapia indefinida e hidroterapia.<br><br>**Patricia Tarazona**: se le realizo una resonancia magnética de hombro, está pendiente de la cita con el ortopedista.<br><br>**Valentina Moreno**: sufrió un accidente de tránsito presentando traumas de tobillo derecho y de rodilla izquierda, fue atendida por la EPS (SOAT), ella ya venía con una molestia en la rodilla y el accidente le agravo el cuadro, comienza fisioterapia el lunes 18 con la EPS y cita con ortopedia para posible cirugía el 2 de enero de 2025. |

| **OBJETIVO DEL SIGUENTE PERIODO** | NA |
|---|---|
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | NA |
| **Semana 2** | NA |
| **Semana 3** | NA |
| **Semana 4** | NA |
| **Semana 5** | NA |

| **Observaciones del periodo** |
|---|

Se ha venido haciendo acompañamiento a los deportistas de las categorías sub 13, sub 15 y sub 18.
Construyendo una reserva deportiva en la modalidad de katas.

Margarita Castaño M.

**MARGARITA ROSA CASTAÑO MURILLO**