Período de Informe	ULTIMO PAGO				
Nombre contratista	Sebastián Montoya Arango				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1037580044		
Liga	PATINAJE				
Deporte / modalidad	SKATEBOARDING/ STREET Y PARK				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez				
Número del contrato	581	**Informe de actividades No**	**05**		
Objeto del Contrato	*Prestación de servicios de un entrenador de patinaje para INDEPORTES ANTIOQUIA*				

Asistencias de los deportistas preselección Antioquia

Nro.	Nombre	APELLIDO	VOLUMEN (min)	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Jazmín	Álvarez Bedoya	2400	16	16	100%
2	Manuela	Colorado Serna	1950	16	13	81%
3	Gabriela	Alvarez Bedoya	1950	16	13	81%
4	Susana	Acevedo Restrepo	2100	16	14	88%
5	Juanita	Garcia Puerta	1950	16	13	81%
6	Mariana	Gallego Giraldo	1950	16	13	81%
7	Alejandro	Diaz Gomez	2100	16	14	88%
8	José Daniel	Zapata Aristizabal	2100	16	14	88%
9	Mateo	Moreno Martínez	2400	16	16	100%
10	Juan	Esteban Garces	2250	16	15	94%
11	Mateo	Vahos lopera	1500	12	10	83%
12	Cristian Andrés	Gallego montoya	2100	16	14	88%
13	Reinaldo	Gabriel Rivero	2100	16	14	88%
14	Jose Manuel	Acosta	2100	16	14	88%
15	Nicolas	Leites Torres	2100	16	14	88%
16	Geronimo pelaez	Peláez Ramírez	2100	16	14	88%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Poner a punto a los deportistas para la participación en el CAMPEONATO NACIONAL GRANPRIX, desde los componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se realizó sesión intensiva de práctica de trucos básicos y avanzados que se incluirán en la rutina del campeonato. • Se realizaron simulaciones competitivas. • Se realizó sesión de respiración y relajación mental. • Se realizó circuitos de fuerza de carga suave. • Trabajamos manejo del estrés y la ansiedad, por parte del área psicológica.
Semana 2	• Se realizaron afinación de los best tricks. • Se realizaron simulaciones de la competencia completa con tiempo limitado, formato olímpico. • Se realizó ejercicios de movilidad y estiramientos. • Prácticamos trucos con énfasis en la precisión y la fluidez. • Ajustamos la línea competitiva en pista. Visualizaciones. • Ejecutamos de líneas planeadas.
Semana 3	• Se realizó intervención área psicosocial. • Realizamos sesión de estiramientos y movilidad. • Se realizó retroalimentación del campeonato y las líneas ejecutadas. • Realizamos trabajos de core y estabilización (ejercicios de bajo impacto) • Practicamos de manera ligera trucos básicos y movimientos sin sobrecarga. • Se realizaron trabajos de descarga, disfrutamos del skate sin presión

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En el momento no se participó en campeonatos y/o eventos

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No aplica

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	No aplica
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana	No aplica

Observaciones del periodo
• Los deportistas de la modalidad Park requieren de un espacio adecuado para sus entrenamientos.

FIRMA:
NOMBRE: **Sebastián Montoya Arango**