Período de Informe	ULTIMO PAGO			
Nombre contratista	SHARA STEFANIA MÚNERA PULGARÍN			
Tipo de documento	CC.	**Numerode documento**	1.152.440.541	
Liga	**NATACION / NATACION ARTISTICA**			
Deporte / modalidad	Natación artística			
NumeroAtletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**15**	**Masculino** Nro.	**0**
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ			
Número delcontrato	524	**Informe de actividades No**	05	
Objeto del Contrato	*Prestación de servicios de un entrenador de natación artística 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	MELISSA CEBALLOS	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
2	ESTEFANIA ROA	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
3	SARA E. CASTAÑEDA	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
4	SOFIA MARIN SALDARRIAGA	4.5hrs	28 sesiones	27	96%
5	LUISA FERNANDA BOTERO MANZANO	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
6	TATIANA TOBON MORALES	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
7	SAMANTHA CASTRILLON	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
8	DANNA DURANGO	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
9	MABEL TOBON	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
10	MANUELA YEPES LOPERA	4.5hrs	28 sesiones	28	100%
11	LUCIANA MORALES	4.5 HRS	28 sesiones	28	100%
12	KARINA VELEZ ZEA	4.5hrs	28 sesiones	28	100%

13	MARIA JOSE LONDOÑO	4.5hrs	28 sesiones	28	100%

14	SOFIA LOPEZ VINASCO	4.5 HRS	28 sesiones	28	100%
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DELPERIODO ACTUAL	Desarrollar una planificación óptima y acorde a las necesidades generales y específicas de la modalidad en la categoría abierta, buscando mejorar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de cada uno de los atletas con nuevas alternativas y metodologías de entrenamiento para alcanzar las metas propuestas en los próximos I Juegos Nacionales de la juventud 2024 logrando e desarrollo técnico de los atletas en cada una de las rutinas. Además, la puesta a punto de todos los objetivos competitivos para el evento. Perfeccionamiento de acrobacias e impresión artística. El objetivo debe considerar los siguientes aspectos:
Actividades realizadas en elperiodo	
Semana 1	PREPARACIÓN FISICA EN AGUA: - 250mts estilos combinados. - 10x100mts libre. - 500 mts estilos de desplazamientos técnicos. - 500mts desplazamientos de rutina. - 250mts de apnea. PREPARACIÓN TÉCNICA BASICA: - Betería de extensiones. - Batería de boost de tronco. - Batería de barracudas - Batería de elementos técnicos. - Técnica de rutina. RUTINAS: - Técnica de rutina con pun. Trabajos de rutina montaje, resistencia y perfeccionamiento.
Semana 2	PREPARACIÓN FISICA EN AGUA: - 250mts estilos combinados. - 10x100mts espalda. - 600 mts estilos de desplazamientos técnicos. - 600mts desplazamientos de rutina. - 250mts de apnea. PREPARACIÓN TÉCNICA BASICA: - Betería de extensiones. - Batería de boost de tronco. -Batería de barracudas Batería de elementos técnicos. - Técnica de rutina y pruebas de selección colombia. RUTINAS: - Técnica de rutina con pun. Trabajos de rutina montaje, resistencia y Perfeccionamiento.

Semana 3	PREPARACIÓN FISICA EN AGUA: - 300mts estilos libre. - 10x100mts combinado. - 700 mts estilos de desplazamientos técnicos. - 800mts desplazamientos de rutina. - 250mts de apnea. PREPARACIÓN TÉCNICA BASICA: - Betería de extensiones. - Batería de boost de tronco. -Batería de barracudas Batería de elementos técnicos. - Técnica de rutina y pruebas de selección colombia. RUTINAS: - Técnica de rutina con pun.
Semana 4	NO APLICA
Semana 5	NO APLICA

Informe de eventos y/o competencias ~~enelperiodo~~
En este meso ciclo se realizó un chequeo de la rutina libre donde se evaluaron aspectos de declaraciones, ejecución, performance y coreografía, para lo cual la retroalimentación de los jueces fue en uno de los puntos muy positiva ya que ven que cada una de las atletas van mejorando su técnica individual, las alturas y el control del cuerpo.

Y en otro de los puntos nos sugirieron replantear todo el tema de la coreografía ya que falta aún más dinamismo, más expresión del cuerpo y elevar mucho más el nivel de la expresión. Los resultados están compilados en la dirección deportiva

Informe de actividades realizadas enconjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
• Se realizaron controles antropométricos por parte del área de nutrición de los profesionales de la Liga de Natación de Antioquia. La retroalimentación fue muy positiva en el cual los atletas mejoraron su porcentaje de grasa sin embargo aún falta ver as resultados en algunos deportistas puntuales tales como: Samantha Arbeláez, Sofía López y Danna Durango. • Luisa Botero está en un proceso de recuperación de una lesión de los hombros, está siendo atendida por los fisioterapeutas de la Liga y por ende tiene le porcentaje d asistencia bajito.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	NO APLICA
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	NO APLICA

Semana 2	NO APLICA

	-
Semana 3	- NO APLICA
Semana 4	- NO APLICA
Semana 5	- NO APLICA

Observaciones del periodo
Para el siguiente mes está programado los controles de antropometría y test físicos planificados en cada mesociclo. Se realiza cada semana sesiones de psicología, psicosocial, ballet y preparación física. Se realiza cada tres semanas controles antropométricos.

FIRMA:

NOMBRE: Shara Múnera Pulgarín