

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO			Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		FEBRERO DE 2026			
Nombre contratista	HAROLD DAVID CUESTA RIOS				
Tipo de documento	C.C	Numero de documento	1152202404		
Liga	LIGA DE ANTIOQUEÑA DE TAEKWONDO				
Deporte / modalidad	TAEKWONDO FREESTYLE				
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	6	Masculino Nro.	6	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez <u>Supervisor Suplente:</u> Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	253	Informe de actividades No		01	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR ASISTENTE PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS PARA ACOMPAÑAR A LA LIGA ANTIOQUEÑA DE TAEKWONDO, EN LA MODALIDAD FREESTYLE, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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	SIMON VILLA	1200	10	10	100%
2	MARIANA AGUDELO	1200	10	8	80%
3	ISABEL RAMIREZ	1200	10	8	80%
4	ESTEBAN ALVAREZ	1200	10	8	80%
5	STEPHANY CARDONA	1200	10	10	100%
6	MATIAS FERNANDEZ	1200	10	10	100%
7	JUNIOR HERNANDEZ	1200	10	10	100%
8	SAMUEL VALENCIA	1200	10	3	30%
9	DAVID AMAYA	1200	10	2	20%
10	ISABELA GONZALEZ	1200	10	10	100%
11	LAURA OSORNO	1200	10	8	80%
12	LUISA OSORNO	1200	10	6	60%

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Alcanzar el dominio de la parada de manos, la rueda lateral, el arco a pasar y el pescadito mediante un entrenamiento progresivo de habilidades gimnásticas, con ejercicios educativos que desarrollen el control y la técnica de cada movimiento. Se evaluará el progreso a través de la ejecución controlada de cada habilidad, alcanzando una duración mínima de 5 segundos en posturas estáticas y una ejecución fluida en movimientos dinámicos dentro de un período de 8 semanas.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Desarrollo de actividades: Realizar posición gimnástica a subir a parada de manos asistido por el asistente, manteniendo la postura, desde la posición de tombe, subir a parada de manos en L, manteniendo alineación del cuerpo. Realizar parada de manos en L comenzando con pie dominante y cambiando el pie de apoyo, continuar con el ante salto rueda lateral, a finalizar en altura, saltos straddle y salto en extensión con apoyo de trampolín
Semana 2	Desarrollo de actividades: Realizar parada de manos a cerrar piernas, manteniendo cuerpo alineado, con apoyo de posición en colchonetas a sostener boca arriba y boca abajo, antesalto rueda lateral con 3 saltos previos en un pie, a finalizar en plano más alto, realizar ante salto rueda lateral a caer acostados, realizar empujes en trampolín, realizar parada de manos empuje de brazos en posición gimnástica, desde trampolín y sin carrera realizar pescadito con obstáculo y a altura de 60 cm
Semana 3	Desarrollo de actividades: Continuar con los saltos en un pie a finalizar en ante-salto rueda, rueda a caer acostados en colchonetas y comenzar a realizar carrera ante salto rueda a caer en las rodillas en colchoneta, carrera salto straddle, y pescadito a arrume de 60 cm sin obstáculo, descenso de arco desde posición de pie
Semana 4	Desarrollo de actividades: Inicio de rondada con carrera, continuar con los saltos en un pie a finalizar en rondada a las rodillas en plano alto, en posición arrodillada, rueda lateral desde la rodilla a terminar en plano alto, carrera pescadito a colchoneta de 40 cm, abdominales educativos de mortal adelante, continuar con el descenso a arco desde posición de pie

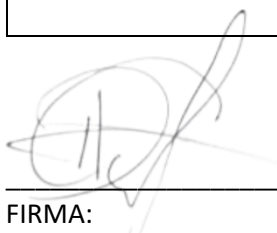
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se realiza campamento, para captar nuevos deportistas para la preselección antioquia

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
N/A

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Continuar con el aprendizaje de arco a pasar, iniciar proceso para aprender flik flak y mortal adelante agrupado. Para esto usaremos los materiales proporcionados por la liga como las colchonetas y minitramp, apoyados con las bases obtenidas durante el periodo anterior
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Continuaremos con el aprendizaje de arco a pasar, para ello, realizaremos lanzamientos de pierna acostados boca arriba, a sostener el pie dominante lo más alto que se pueda durante 15 seg, posteriormente realizaremos lanzamientos de pierna 2 series de 12 lanzamientos, se continuarán realizando saltos en un pie en arco y con ayuda de colchoneta realizar intentos de arco a pasar. Se realizará antesalto rueda lateral, desde un plano alto al tatami, esta rueda lateral se terminará en releve, con obstáculo en el antesalto, para cuidar la postura y que el salto se realice hacia adelante y no arriba, realizar empujes en el minitramp y finalmente empujes en parada de manos contra la pared. Para el mortal adelante, comenzaremos con arrume de colchonetas realizando pescadito y mortal extendido a caer acostados, también abdominales a buscar subir explosivos y agarrando las rodillas, para interiorizar la posición del mortal adelante.
Semana 2	Comenzaremos con saltos a caer acostados, arcos a pasar con piernas juntas y finalizar en posición gimnástica, igualmente cuartas en plano inclinado, para cuidar posición de las manos, continuaremos con los mortales extendidos y mortal adelante agrupado a caer de pies, para luego hacer mortales adelante agrupados, al menos intentar 3 solos. Continuar con las rondadas, esta vez se realizará con 2 o 3 pasos, para iniciar a coordinar el antesalto con la carrera, continuar finalizando en releve y realizar antesalto rondada a caer en las rodillas con altura de 60 cm
Semana 3	Comenzar con inicios de flik flak asistido a caer en posición gimnástica, para ellos igualmente se continuará trabajando el arco a pasar con piernas juntas Continuar con trabajo de mortal adelante en minitramp y comenzar a realizarlo, tanto en el piso como en airtrack
Semana 4	Realizaremos rondadas en airtrack, a buscar pique a caer sobre colchoneta, rondadas a caer acostados, continuar con inicios de flik flak a colchoneta desde plano inclinado y educativos del mismo, con cuartas y comenzar cuartas a buscar patear
Semana 5	Rondadas pique a caer acostados y flik flak en plano inclinado, evaluar mortal adelante en airtrack y mortal adelante en tatami

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Observaciones del periodo
<div data-bbox="220 577 495 808">  </div>

FIRMA:

NOMBRE: Harold David Cuesta Ríos