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

Período de Informe	FEBRERO DE 2026			
Nombre contratista	SULMA SHIRLEY LAGUNA CUBIDES			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	43628018	
Liga	LIGA DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	**PATINAJE ARTÍSTICO MODALIDAD DANZA**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**2**
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	260	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE PATINAJE DE ANTIOQUIA, MODALIDAD ARTÍSTICO SOLO DANZA, 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	MARIA PAULINA PEREZ	52	17	17	100,00
2	MICHELL UPEGUI	52	17	17	100,00
3	CAMILA PATIÑO	52	15	14	93,33
4	JACOBO VIERA	52	13	11	84,62
5	AMELIA PEREZ	52	13	11	84,62
6	SALOME UPEGUI	52	17	17	100,00
7	ISABELLA AMAYA	32	13	12	92,31
8	SARA MONTOYA	32	12	10	83,33
9	MIGUEL ARANGO	32	13	11	84,62
10	LUCIANA CALLE V	32	13	11	84,62
11					
12					
13					

14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Alcanzar la clasificación en campeonato nacional en medellin de 5 al 7 de marzo, basándose en los resultados del próximo chequeo y en el estudio exhaustivo del reglamento del año 2026, con el objetivo de obtener un mínimo del 80% de efectividad en los criterios de selección requeridos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Revisión de espermas de la style y free con contenidos obligatorios de 2026 según reglamento de la worlk skating. realizamos evaluación y correcciones pertinentes para el entrenamiento de esta semana preparatoria a campeonato primera copa de argentina coreografías completas y performance en cada entrenamiento. físico: se trabajó resistencia, fuerza y calentamientos profundos. táctico:se realizarán con música llamados competencia.El entrenamiento será en pista grande
Semana 2	Durante esta semana, se llevaron a cabo sesiones de danza libre y style, comenzando con la ejecución de coreografías por segmentos y culminando con presentaciones completas, con el objetivo de desarrollar la resistencia necesaria para los torneos departamentales y nacionales. En términos tácticos, se implementaron ejercicios de performance y musicalidad fuera del escenario, mientras que en el aspecto teórico se realizó una revisión continua de los reglamentos y los elementos requeridos para la competición.
Semana 3	Los entrenamientos de danza libre y style se llevaron a cabo esta semana con un enfoque similar al de la competencia. Comenzaron con ejercicios de puesta en escena de coreografías al ritmo de la música sin patines, seguidos de la integración de los patines para realizar coreografías completas, en preparación para el chequeo departamental de patinaje artístico. chequeo departamental
Semana 4	Continuamos con los entrenamientos de danza libre y style, centrándonos en los elementos específicos como secuencias coreográficas, transiciones y desplazamientos (traveling). Correcciones pertinentes del chequeo departamental En todos los aspectos tácticos, priorizaremos el trabajo enfocado en mejorar la velocidad y la fluidez en la ejecución.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Chequeo departamental con los jueces nacionales e internacionales 14 y 15 de febrero, en este chequeo participaron todos los deportistas del listado, se les dieron las falencias para realizar el nacional.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Reunión general con indeportes antioquia 2026

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	realizar el proceso conveniente de acuerdo a los resultados obtenidos enel nacional de sabaneta para poder hacer la preparación a la copa a realizarse en argentina y obtener los primeros lugares con unos puntajes altos para tener una buena ubicación en el mundial
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Esta semana se realizará entrenamientos con calentamiento y danzas style y free igual que lo hacen en competencia. se realizará trabajo de performans y será la competencia nacional del sabaneta Físico: se trabajará core y resistencia Tactico: se hara todo como en competencia
Semana 2	recuperación y evaluación del campeonato nacional en sabaneta y así obtener un punto de partida y objetivos individuales.
Semana 3	Realizar ejercicios de base de desplazamiento y manejo de habilidades con el pie
Semana 4	inicialmente realizaremos trabajo de giros individuales mirar elementos se realizarán combinandolo con los brazos y en diferentes formas
Semana 5	realizar e iniciar ejercicios de explosividad y llevarlos a pista con sus coreografías iniciar con la style solo transiciones y elemento uno por uno se hará en zapatos y en patines ejercicios básicos de esta sensación.

Observaciones del periodo
Iniciación del periodo este mes iniciamos algunos entrenamientos en la pista reformada de la liga de patinaje que es un poco pesada pero puede aportar muchas mejoras en la velocidad de los deportistas. reglamentos nuevos por tanto expectativas en el área de calificación.



_____

FIRMA:

NOMBRE: SULMA SHIRLEY LAGUNA CUBIDES