

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

Período de Informe		MAYO DE 2026		
Nombre contratista	HAROLD DAVID CUESTA RIOS			
Tipo de documento	C.C.	Numero de documento	1152202404	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TAEKWONDO			
Deporte / modalidad	INICIAR PROCESO DE FREESTYLE EN POOMSAE			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	8	Masculino Nro.	6
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	253	Informe de actividades No		04
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR ASISTENTE PARA LA REALIZACIÓN DEL PROCESO DE SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS EN LA LIGA ANTIOQUEÑA DE TAEKWONDO, EN LA MODALIDAD FREESTYLE, EN CATEGORÍAS DE JUEGOS NACIONALES			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nr o.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Matías Fernández Serna	2160	18	18	100%
2	Samuel Valencia	2160	18	3	17%
3	Maria José García Martínez	2160	18	17	94%
4	Junior Samuel Hernández	2160	18	15	83%
5	Mariana Agudelo Pabón	2160	18	17	94%
6	Isabel Ramírez Florez	2160	18	10	56%
7	Sharon Liseth Perozo Sepúlveda	2160	18	3	17%
8	David Amaya Duque	2160	18	11	61%
9	Mariana Giraldo Rincón	2160	18	7	39%
10	Emiliano López Ramírez	2160	18	4	22%

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

11	Gabriela Becerra Duarte	2160	18	4	22%
12	Andrea Soto Navarro	2160	18	2	11%
13	Saori Ortiz	2160	18	0	0%
14	Esteban Álvarez Pérez	2160	18	5	28%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Completar rutina de freestyle con la acrobacia
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto).</p> <p>Continuamos 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Semana 2	<p>Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto).</p> <p>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.</p> <p>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 pique a caer de pie sobre colchoneta</p>
Semana 3	<p>Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto).</p> <p>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</p> <p>Continuar con trabajo de mortal adelante en minitramp y comenzar a realizarlo, Tanto en el piso como en airtrack</p>

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

Semana 4	Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto). Realizamos 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
-----------------	---

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

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	Para este periodo, buscaremos continuar con el aprendizaje del flik flak, como educativos del mortal atrás y continuar con el aprendizaje de rondada flik flak continuo
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto). Para esta semana continuamos con rondada pique a caer de pie en arrume de colchonetas, como a caer acostados en ellas, con el fin de mejorar el empuje de hombros y meter los pies en el ejercicio, además de bases de empuje de hombros en minitramp, empujes de hombros con theraban. Continuamos con los

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

	<p>flik flaks desde quietos, esta vez lo iniciaremos en un plano inclinado (Colchoneta verde, sobre uno de los airtracks) mientras se continua con la ejecución de los saltos a caer acostados desde quietos y braceo a caer a subir la cadera desde quietos, como braceo con con theraban en la pared.</p>
Semana 2	<p>Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto).</p> <p>Para esta semana, iniciamos con rondadas pique a caer acostados en arrume directamente, como quien lo hace mejor, iniciamos a acompañar totalmente cargados el flik flak, continuaremos</p>
Semana 3	<p>Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto).</p> <p>Continuaremos con los educativos de flik flak, poniendo énfasis en el arco y la postura final del ejercicio, por lo cual haremos arcos a pasar con piernas juntas desde arrume a caer en posición gimnastica alejada, como para la parte inicial, deberemos entonces realizar saltos a caer de pie en arrume, buscaremos utilizar el braceo para mejorar altura del ejercicio</p>
Semana 4	<p>Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto).</p> <p>Durante esta semana entonces, continuamos con la rondada flik flak asistida, aun muy detenida, buscando que se ejecute lo mejor posible, igualmente, usaremos cilindros de espumas, para mejorar el desplazamiento del ejercicio, también mejoraremos el apretar las piernas, para ello, realizaremos lanzamientos de pierna, sostener con la pierna, acostados, sentados, con theraban de pie contra la pared</p>
Semana 5	<p>Mejorar consciencia corporal de los ejercicios, para ello, iniciaremos con posición acostados, apretar sentados, lanzamientos de piernas sentados, base de suelo (saltos pliométricos, paradas de manos, rollos adelante, ruedas laterales, rueda desde antesalto).</p> <p>Continuar con los flik flaks y mortales adelante</p>

Observaciones del periodo
N/A



FIRMA:

NOMBRE: Harold David Cuesta Rios