

20/5/22, 13:32

Radicado: R 202202003268

Fecha:20/05/2022 13:32:39.65

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES

Remitente:JOSE ALIRIO RODRIGUEZ

Ruta: RUTA DE PAGOS



202202003268

Fecha de presentación			Período de Informe	De			Hasta		
DD	MM	AAAA		21	04	2022	20	05	2022
20	05	2022							
Contratista			JOSE ALIRIO RODRIGUEZ			CC	2.470.571		
						CE			
						NIT			
Liga			LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO						
Deporte			T E J O			Modalidad		Equipos-Individual- Duplas - menores	
Atletas a cargo			Femenino <u>8</u>			Masculino _____			
Informe de actividades N°			4			Convenio o Contrato N°		202-2022	
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Tejo rama femenina.						
Supervisor del contrato			JAIRO JIMENEZ MORENO						

INFORME TÉCNICO
1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN Horas	% CUMPLIMIENTO
MERLY MENESES	25	21	6.300	84%
ALEXAIDA DIAZ	25	20	6.000	80%
KARINA SIERRA	25	18	5.400	72%
CATALINA RIOS	20	15	4.500	75%
KATY DURANGO	18	12	3.600	67%
VALERIA TUBERQUIA	15	6	1.800	40%
LAURA CEPEDA	20	8	2.400	40%
VALERIA MONTOYA	18	6	1.800	33%
5 horas diarias = 300 minutos				
Menores y juveniles masculinos				

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación. Los siguientes fueron los objetivos planeados para este mes:

OBJETIVO GENERAL: Continuar con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, lo cual se refleje en una mejor preparación de las atletas y en mejores resultados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Físicos: Realizar ejercicios físicos que involucren las capacidades condicionales de fuerza, Resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad en los atletas.

Técnicos: Reforzar el gesto técnico del lanzamiento en las atletas, lo cual se traduzca en precisión y efectividad.

Tácticos: Aportar en la resolución de problemas que puedan surgir dentro de un encuentro, para salir adelante y poder resolver cada partida.

Psicológicos: Trabajar sobre aspectos psicológicos, relacionados con factores de estrés, ansiedad, miedo al fracaso, entre otros; mediante actividades de visualización y refuerzo positivo.

Teóricos: Brindar a los atletas conocimientos sobre la disciplina, transmitiéndoles los temas más adecuados a sus necesidades durante los entrenamientos; realizar discusiones grupales y abordar temáticas de interés para todos como el manejo del contendor y las barras.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
			Semilleros Municipios	Test de efectividad en Guarne	Visita a Guatapé	Torneo Inter. colonias
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Test eficiencia mayor puntos en menos tiempo. Guarne	Anzá, Institución Educativa menores	Barbosa, Individual todas contra todas	Capacitación para presidentes de clubes en Itagüí	Capacitación Itagüí, Planeación entrenamiento	Congreso técnico torneo Club San Pío.	Torneo equipos Club San Pío
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Recuperación por torneo	Reparación canchas de Guarne	Barbosa, 25 lanzamientos a 10 centímetros y 3 partidos.	Anzá, Institución Educativa Intercolegiados	Se hizo virtual por el paro	No se hizo visita por el paro	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Envigado, partidos en Duplas.	Guarne visita Instituciones Educativas de veredas	Guarne 75 lanzamientos con obstáculo de visión	Envigado 40 lanzamientos libres a dos tejos, masculino	No había paso para DABEIBA. 2 series de 25 lanzamientos en campo.	Reunión con gerente de El Peñol.	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

Envigado, 50 lanzamientos a solo figuras	Trabajo grupal selección juvenil masculina	Envigado, intercambio Femenina y juvenil masculino	Nacional juvenil	Nacional Juvenil	Nacional Juvenil	Nacional Juvenil
--	--	--	------------------	------------------	------------------	------------------

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
MERLY MENESES	15 puntos en 9 lanzamientos
LAURA CEPEDA	Hizo la 3 figuras en un solo partido

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Dupla Merly /Alexaida	Llegaron a 21 puntos en menos tiempo

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados

No se aplicaron test durante el periodo.

COMPETENCIAS

6. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Nombre del evento: Primer torneo de Tejo Club San Pío

Prueba	Medallas Posibles	Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
		Oro	Plata	Bronce
No hubo medallas. Es torneo de Liga				

NOTA. Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.



CO-SC5133-1

Indeportes Antioquia

calle 48#70 - 180, Medellín, Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

Cuatro de las deportistas se ubicaron de quintas entre 21 equipos masculinos. No pasaron a cuartos de final porque se presentó un desempate a tres lanzamientos.

Excelente nivel de las cuatro participantes y en todos los encuentros hicieron figuras.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO**8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.**

N/A

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.

Karina Sierra continuó en terapias pendientes. Katy Durango presentó molestia en muñeca que no le permitía el agarre el tejo. En Carepa fue revisada por el médico.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES**10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de mayo al 20 de junio de 2022**

OBJETIVO GENERAL: Alcanzar un desarrollo físico especial, acorde a lo requerido por la disciplina y elevar el nivel competitivo de las atletas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

FISICOS: Fortalecer el estado de salud de las deportistas para prevenir lesiones.

TECNICOS: Dominar la técnica, practicando y perfeccionando cada día los gestos indicados mediante repeticiones.

TACTICOS: Mejorar y perfeccionar las estrategias mediatas para resolver situaciones inesperadas.

PSICOLOGICOS: Aprender a controlar las emociones, desarrollando sentimientos de autoestima.

TEÓRICOS: Profundizar sobre el reglamento y su correcta aplicación, mediante videos, laminas, diapositivas etc. Aumentando así el crecimiento en conocimiento sobre el deporte. Y luego socializarlo en grupo.

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
					Nal. Juv. en Caicedonia	Nal. Juv. Caicedonia
LUNES 23	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Regreso Nal. juvenil	Anzá Institución Educativa menores	Barbosa, péndulo y lanzamientos con pelotas.	Anzá, trabajo con los semilleros	Guarne, sombras y lanzamientos a solo figuras.	Guatapé, semilleros e Intercoleg.	Elecciones
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
FESTIVO	Anzá, coordina. Lanzamiento agarre y salida del tejo.	Barbosa, lanzamientos con obstáculo de visión	Dabeiba, sub-25 masculino y femenino	Dabeiba, sub-25 masculino y femenino	Dabeiba solo semilleros e iniciación	
LUNES 6	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Guarne, test de efectividad a solo figuras	Anzá trabajo con Intercolegiados	Envigado, 3 series de 25 lanzamientos a 10 centímetros	Visita instituciones educativas de El Peñol.	Barbosa. charlas de reglamento y activ. lúdicas.	Congreso técnico Bello	Torneo equipos en Bello
LUNES 13	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Trabajo de recuperación por torneo	Test psicológico individual y grupal	Barbosa, partidos por parejas en tiempos cortos.	Guarne, visita a veredas	Capacitación entrenadores	Capacitación entrenadores	
LUNES 20	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
FESTIVO						

12. Metas para alcanzar en el mes:

- Alcanzar en máximo nivel competitivo en las atletas de la categoría sub-25 con miras a su próximo campeonato nacional.
- Realizar el máximo de figuras posibles por partido
- Estar en el pódium en el próximo torneo de equipos en el club Bellanita

13. Test a realizar en el mes.

6 de junio: Test de efectividad a solo figuras en Guarne

14 de junio: Test Psicológico individual y grupal.


Indeportes Antioquia

calle 48#70 - 180. Medellín. Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co

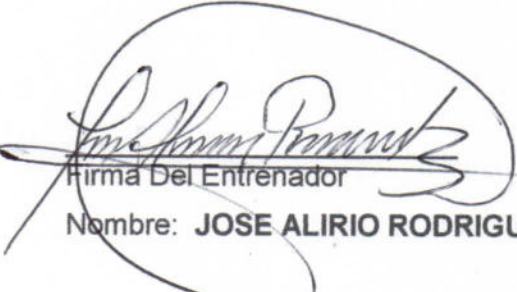
CO-SC5133-1

14. Observaciones:

- a. La deportista KATY DURANGO, incrementó sus entrenamientos en el Municipio de Carepa, bajo la supervisión del metodólogo del Municipio. Pero por el paro armado no pudieron asistir a todos los programados. Presenta dolor fuerte en muñeca para lanzar.
- b. VALERIA TUBERQUIA fue traída de Dabeiba a Medellín a jugar el torneo del Club San Pío, no fue muy bueno su desempeño, al parecer se acostumbró solo a la cancha de su Municipio, por lo que se le dieron directrices al presidente de su club y entrenador para realizar otro tipo de actividades fuera de cancha.
- c. Ya salió el diagnóstico médico definitivo de la deportista ALEXAIDA DIAZ, donde manifiesta que ella no tiene problema de riñón, sino una desviación en la columna congénita.

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).



Firma Del Entrenador
Nombre: **JOSE ALIRIO RODRIGUEZ**



CO-SCS133-1

Indeportes Antioquiacalle 48#70 - 180. Medellín. Tel: 520 08 90
www.indeportesantioquia.gov.co