Radicado: R 202202009476
Fecha:06/12/2022 16:58:37.98

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JORGE ALBERTO ARBOLEDA HENAO
Ruta: RUTA DE PAGOS

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	Ultimo pago
7	12	2022		

Contratista	JORGE ALBERTO ARBOLEDA HENAO	CC	10165208
		CE	
		NIT	
Liga	Antioqueña de tejo		
Deporte	TEJO	**Modalidad**	EQUIPO, DUPLAS, INDIVIDUAL
Atletas a cargo	**Femenino**_____ **Masculino**____6_____		
Informe de actividades N°	5	**Convenio o Contrato N°**	473 del 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Tejo.		
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENEZ MORENO		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN HORAS	% CUMPLIMIENTO
Alejandro Londoño	20	20	60	100
Iván Herrera	20	20	60	100
Santiago Ríos	20	20	60	100
Daniel Ospina	20	20	60	100
Carlos Mario Arbeláez Osorio	20	20	60	100
Hernán González	20	20	60	100

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la efectividad y la precisión, en el momento de ejecutar el lanzamiento, para lograr un excelente nivel competitivo en el clasificatorio del mes de diciembre.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Realizar trabajos de resistencia y fuerza con implementos como bandas elásticas, mancuernas; ejercicios de flexibilidad; teniendo en cuenta que el clasificatorio se juega todos contra todos, tanto individual, equipos y duplas.
- Técnicos: Mejorar el gesto técnico y el agarre del tejo mediante sesiones de 25 lanzamientos con dos tejos, a diferentes distancias; con énfasis en la parábola, para obtener figuras perfectas.
- Tácticos: Preparar a los deportistas para resolver situaciones imprevistas en la competencia, como pedirles tiempo, rotaciones dentro del equipo y diferentes formas efectivas de lanzamiento.
- Psicológicos: Realizar entrenamiento de autocontrol: auto motivación y regulación, entrenamiento de las capacidades psíquicas, fortaleza mental y concentración, esto se logra en las competencias, se realiza una evaluación de no dar resultados se solicitará ayuda profesional "psicólogo"
- Teóricos: Implementar charlas de motivación, de autoestima, de comportamiento grupal y reglamento del tejo en general.

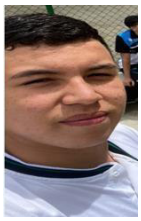
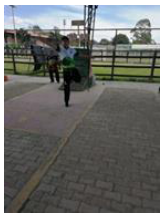
3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
trabajos de recuperación después de la competencia lanzamientos libres.	De 6 pm a 9 pm trabajos coordinativos para evitar salidas nula al rectángulo de juego.	de6 a 8 pm trabajos de resistencia con énfasis en la rotación.	de 6 a 8 pm lanzamientos libres con dos tejos	de 6 pm a 8 pm trabajos de precisión con aros	de 2 pm a 5 pm socialización reglas 1 y 2. Y trabajos precompetitivos	de9am a 8 pm competencia en envigado..
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
de 6 a 8 pm charla técnica y evaluación del campeonato del día 27 de noviembre.	de6 a 8 pm intercambio deportivo con el club las mercedes	de de 6 a 8 pm sesiones de 25 lanzamientos con dos tejos rotando.	de 1 pm a 3 pm trabajos de resistencia conlos sub 25 en sesiones de 25 lanzamientos.	de6 pm a 9 pm intercambio deportivo con el club franzea	de 2 pm a 5 pm trabajos precompetitivos con énfasis en la rotación	de 8 am a 9 pm competencia en Antonio Nariño.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
de 6 a 8 pm	de6 pm a 9 pm	De 6 a 8 pm	8 de diciembre	de 6 pm a 8 pm	de 2 a5 pm	

evaluación de los deportistas en la competencia del día anterior	trabajos coordinativos para mejorar la precisión.	se realizan 3 sesiones de 25 lanzamientos con dos tejos.	receso	Intercambio deportivo con el club libertadoresy franzea	Competenc ia recreativa.	torneo abierto en la ceja
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
socialización y evaluación de torneo anterior	capacitación en arbitraje competitivo de 6 a 9 pm	6 pm a 8 pm trabajos de resistencia con énfasis en la parábola.	de 6 pm a 8 pm 4 sesiones de 25 lanzamientos con dos tejos para mejorar la resistencia.			.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
			.			

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
IVÁN HERRERA 	Sostiene el rendimiento mostrado en las eliminatorias, ya que ha mejorado la precisión y la resistencia, quedo demostrado, el resultado quedo reflejado en las dos competencias realizadas donde ocupo el quinto puesto en parejas y el segundo puesto en equipos, siendo el deportista más destacado.
CARLOS MARIO ARBELÁEZ 	Es uno de los deportistas con mejor nivel, no falta a los entrenamientos, envía las evidencias puntualmente y cada día aumenta su efectividad, mediante realización de figuras continuas.
SANTIAGO RÍOS 	Es uno de los sub 21 clasificados, ha mostrado compromiso y mejoría en el nivel técnico. La precisión mostrada en los entrenamientos lo perfila como uno de los mejores deportistas de su categoría.

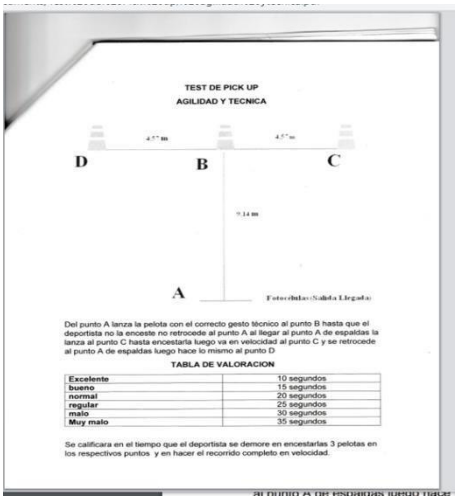
DANIEL OSPINA 	Es el segundo sub 21 clasificado se debe trabajar en todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos, sobre todo haciendo énfasis en el gesto técnico para mejorar la precisión por medio de la parábola.
HERNÁN GONZALEZ 	Ha mostrado compromiso en los entrenamientos, presenta gran mejoría en las figuras, quedó demostrado en el reciente campeonato nacional interclubes en anapoima, donde fue eliminado por el actual campeón Nacional de Boyacá, en un encuentro de puras figuras.
ALEJANDRO LONDOÑO 	Es el referente actual de todos seleccionado, buen rendimiento en lo técnico, táctico y físico demostrado en el campeonato de equipos realizado en la ceja ocupando el segundo puesto y segundo puesto en duplas en envigado, teniendo en cuenta que han sido campeonatos muy competitivos.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Selección Antioquia	El grupo se viene caracterizando por su unión, apoyo entre los compañeros cuando están compitiendo y entrenando, hay camaradería y se les hace mucho énfasis en la competencia sana. Muestran mucha entrega y compromiso y sobre todo sienten amor por los colores del departamento.

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

   Se hizo el Test de pick up, que consiste en lanzar una pelota desde el punto **A** con el correcto gesto técnico al punto **B.** Hasta que el deportista no la enceste no retrocede al punto **A.** Al llegar al punto **A** de espaldas la lanza al punto **C** hasta encestarla; luego va en velocidad al punto C y se retrocede al punto A de espaldas luego hace lo mismo al punto D. Sirve para coger agilidad, destreza, velocidad, precisión y reacción.
   Sistema de calificación de efectividad del test:

Excelente 10 segundos
Bueno 15 segundos
Normal 20 segundos
Regular 25 segundos
Malo 30 segundos
Muy malo 35 segundos.



Se calificará en el tiempo que el deportista se demore en encestar las 3 pelotas en los respectivos puntos y en hacer el recorrido completo en velocidad.
Resultados:
Este test se seguirá realizando, ya que es muy importante para los deportistas para mejorar la habilidad motriz.

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: No se tuvo competencia a nivel nacional durante el periodo.

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba: NO APLICA	Medallas Posibles 5	Oro	Plata	Bronce

Equipos	0			
Duplas	0	0	0	0
individual	0	0	0	0

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

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

No Aplica, ya que no hubo competencias.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

No se les realizaron chequeos biomédicos a los deportistas.

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.

Ninguno de los deportistas presento problemas médicos durante el periodo.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos planeados para el mes: NO APLICA

11. Principales actividades por realizar NO APLICA

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
		.				..
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
		.	.			o.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
					.	.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

12. Metas para alcanzar en el mes

NO APLICA

13. Test a realizar en el mes. NO APLICA
14. Observaciones: NO APLICA

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: JORGE ALBERTO ARBOLEDA HENAO