Radicado: R 202302003237
Fecha:24/04/2023 10:02:09.627

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:JOSE ALIRIO RODRIGUEZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO 003

Contrato-193-2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

JOSE ALIRIO RODRIGUEZ

LA SUMA DE:

Cuatro millones seiscientos setenta y cinco mil ciento setenta y siete pesos *(4.675.177)*

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es *"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."*, correspondiente al periodo de ABRIL de 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros *No. 01558755951* de *BANCOLOMBIA.*

Atentamente,

JOSE ALIRIO RODRIGUEZ
C.C. 2.470.571
No. teléfono: 311 60 61 350

Período de Informe	**ABRIL**			
Nombre contratista	JOSE ALIRIO RODRIGUEZ			
Tipo de documento	C. C.	**Numero de documento**	2.470.571	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO			
Deporte / modalidad	**T E J O / EQUIPOS, INDIVIDUAL Y DUPLAS**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**8**	**Masculino** Nro.	
Supervisor del contrato	JAIRO JIMENEZ MORENO			
Número del contrato	193-2023	**Informe de actividades No**	003	
Objeto del 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.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen en minutos**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	MERLY MENESES	6.900	22	21	95.4%
2	ADRIANA BERMUDEZ	6.000	22	20	91%
3	LAURA CEPEDA	4.800	22	16	73%
4	VALERIA TUBERQUIA	3.000	12	10	83.3%
5	KARINA SIERRA	5.400	22	18	82%
6	YULIANA MARTINEZ	1.800	10	6	60%
7	ISABELA JARAMILLO	1.200	5	4	80%
8	GLORIA ISABEL FRANCO	1.200	5	4	80%
	5 horas sesión (300 minutos)				

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Se programó realizar ejercicios continuos con Teraban, y trabajo en gimnasio para mejorar la resistencia física y la fuerza. Se buscó una buena coordinación y perfeccionamiento de la técnica, mediante repeticiones de lanzamientos con y sin tejo, utilizando obstáculos de visión y aro.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se trabajó en campo los días lunes y miércoles con sesiones a solo figuras en doble jornada. En los días de semana se pudo realizar cantidad de series a solo figuras para terminar los partidos en figuras necesarias para terminar un encuentro. Esas series era de 3 lanzamientos donde en cada uno debían hacer figura todas deportistas para completar los 21 puntos.
Semana 2	Se realizaron sesiones en las modalidades ya definidas para el clasificatorio así: 4 sesiones un día solo duplas, 4 sesiones a dos tejos modalidad individual y 4 sesiones por equipos. Entresemana fortalecimiento físico, sombras y péndulo.
Semana 3	En el Municipio de la Ceja el 16 de abril se jugó el primer torneo departamental por equipos, con participación de la Selección femenina en pleno, ocupando el quinto puesto entre 24 participantes de la rama masculina. El 19 de abril en Guarne se hizo el test de campo de resistencia, con sesiones graduales de lanzamientos con límites de tiempo así: 15, 20, 25 y 30 series de lanzamientos con dos tejos cada una y descansos de 15 minutos. Donde las atletas no mostraron fatiga, pero si efectividad cada que hacían una fase más. Se trabajos sesiones a 21 pintos en 15 lanzamientos en duplas e individual
Semana 4	Durante los días 20 al 24 de abril, se participará con dos deportistas en el Campeonato Festival Vallenato en Valledupar. (Merly y Valeria). Para foguearlas para el clasificatorio. Se cancela solicitud de citas para exámenes pre-juegos, debido a que el clasificatorio fue aplazados para los días 18 al 23 de mayo de 2023. Se realizaron encuentros con la Dupla ya definida, partidos a dos tejos para fortalecer la modalidad individual y trabajo grupal. Todos a menos tiempo y rematando los partidos, según la necesidad de la figura requerida.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se aplazó el clasificatorio que estaba programado del 13 al 17 de abril en el Municipio de Guarne Antioquia Las atletas participaron en el Torneo de tejo abierto por tríos en Envigado, ocupando el cuarto puesto entre 12 tríos. El 16 de abril la selección participó en el Departamental de tejo en la Ceja, ocupando el quinto puesto entre 24 equipos de la rama masculina.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Como estaba programada, se realizó la exposición de los Planes de entrenamiento en la Villa Deportiva a las 2 de la tarde. El 10 de abril se programó una charla con la psicóloga y con el metodólogo en la sede de entrenamiento de las canchas de Envigado de 8 y 30 a 10 y 30 de la mañana.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Alcanzar el máximo nivel competitivo en las modalidades de individual, equipos y duplas, mediante partidos a dos tejos en individual y un tejo en duplas y equipos, utilizando para ello obstáculos de visión, y realizando series de lanzamientos a diferentes distancias y rotando posiciones dentro del grupo.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	3 de mayo. Se realizará un test de flexibilidad: realizar movimientos amplios de las articulaciones, en brazos, piernas y espalda, para analizar posibles lesiones Se realizarán series partidos a 21 puntos para terminarlos en solo 10 lanzamientos. 7 de mayo. Se participará en el torneo por equipos del Club de Tejo San Pío
Semana 2	Se realizarán sesiones con las tres deportistas de la dupla a solo figuras. Se jugarán encuentros individuales todas contra todas a solo figuras en campo y entresemana fortalecimiento físico, sombras, péndulo y simulaciones con pelotas.
Semana 3	Durante los tres primeros días se realizarán chequeos médicos si es posible. Se realizarán encuentros a 21 puntos en 15 y 10 lanzamientos en las tres modalidades. Del 18 al 23 de mayo se asistirá al clasificatorio a juegos nacionales en el Municipio de Guarne – Antioquia.

Semana 4	El día 24 se hará una jornada de relajación y análisis de los resultados obtenidos en el clasificatorio. El resto de semana se realizarán sesiones de lanzamientos cruzados para mejorar precisión y lanzamientos con aro para mejora dirección. Se participará en dos eventos El Intermunicipal de tejo, con sede por definir y el torneo por equipos del Club Las Mercedes de Medellín
Semana 5	31 de mayo se realizará un test de eficiencia para medir efectividad en series de 15 lanzamientos con metas de 21 puntos en menos tiempo. Se realizará sesiones de lanzamientos con pelotas a recipiente que se asemeje al bocin para medir dirección y precisión. Igualmente, actividades de relajación en centro de recreación.

Observaciones del periodo
Las sub-25 de Medellín, ISABELA JARAMILLO Y GLORIA ISABEL FRANCO, solo pueden asistir fines de semana a los entrenamientos por compromisos de estudio. Los días 3 y 31 de mayo se realizarán test de flexibilidad y de eficacia. La Federación Colombiana de Tejo, reprogramó el clasificatorio para los días 18 al 23 de mayo en Guarne La deportista YULIANA MARTINEZ reside en una vereda en el Municipio de Turbo y sigue enviado evidencias de las tareas puntuales para desarrollar después del estudio. Se le hace una visita mensual para monitoreo y avances. La menor Valeria Tuberquia asistirá a la Final Intercolegiados versión 2022 en Bogotá del 15 al 17 de mayo de 2023. LAURA CRISTINA LOPEZ PEREZ, no ha vuelto a entrenar porque está trabajando y cuidando un familiar enfermo en Medellín.

FIRMA
NOMBRE: JOSE ALIRIO RODRIGUEZ